CLAUDIO MINA

Meilės psichologija



Karalikų pasaulio leidiniai

UDK 159.94
Mi238

Versta iš: Claudio Mina
Psicologia dell' amore
Edizioni Messaggero Padova

Iš italų kalbos vertė
Vaidilė Pukienė

ISBN 9955-619-39-2

ĮŽANGA

Šiuolaikiniais geriausios psichologijos tyrimais buvo prieita prie tikrai pozityvios išvados – pagaliau suvokta, kad meilė nepaprastai svarbi asmenybės raidai ir harmonijai – taigi svarbi žmogui siekiant laimės. Laikantis tokios išvados pripažįstama ir daugybė psichopatologinių dalykų, kurių priežastis – raida ir gyvenimiškieji santykiai, stokojantys meilės.

Taigi, turint galvoje, jog meilė psichologijos lygmeniu atlieka esminį vaidmenį, logiška būtų tikėtis rimto įsigilinimo į jos prigimties specifiką, tokio jos aprašymo bei pagarsinimo, kad būtų galima ne tik pateikti paprastą bei aiškų jos apibrėžimą, bet ir nustatyti būdus bei elgesio modelius, padedančius šį nuostabų gebėjimą lavinti.

Tačiau taip neįvyko ir veltui ieškotume tokio pobūdžio analizės teorinės psichologijos lygmeniu. Priešingai, galima sakyti, kad tokio įvertinimo beveik nėra dėl daugybės priežasčių, įskaitant tą, kurią nurodė A. H. Maslovas (A. H. Maslow), pagrįstai teigiantis, kad, norėdami adekvačiai įsigilinti į tam tikros vertybės esmę, turime ją išgyventi patys, taigi būti asmeniškai į ją „panirę“ ir gyvenimiškuoju lygmeniu patyrę. O meilės atveju taip atsitinka ne taip jau dažnai.

Taigi visų pirma trūksta aiškaus meilės bei jos raidos dėsnių apibrėžimo. O tokio apibrėžimo nebuvimas savotiškai veikia šiuolaikinį mentalitetą, pirmiausia – plačiai plinta įsitikinimas ar įspūdis, kad meilė – tai neaiškus, neapčiuopiamas ir nenusakomas reiškinys, tai yra emocija,

kurios pats individas nepajėgus nei sukurti, nei puoselėti, tad ji atsiranda mūsų sieloje ir dingsta dėl mums nežinomų veiksnių, todėl nelieka nieko kita kaip džiaugtis tada, kai ji yra, ir susitaikyti su likimu, kai ji užgęsta. Ir iš tiesų labai dažnai tiek ekspertų, tiek paprastų žmonių paklausus (pavyzdžiui, televizijoje), kas yra meilė, pasigirsta daugybė subjektyviausių neišsamių apibrėžimų – tai apibrėžimai, pateisinantys teiginį, kad meilė tapo tuščiu „perdegusiu" žodžiu, dažnai nesveikų ir niekingų dviprasmybių auka.

Akivaizdu, kad toks mąstymas labai žalingas, ypač santuokiniam gyvenimui, kuriame pernelyg dažnai meilės dingimas laikomas reiškiniu, kuriam negalima pasipriešinti, tad pasiduodama ir pereinama prie bejausmio sugyvenimo, griebiamasi gyvenimo skyriumi, skyrybų ar nesantuokinių ryšių.

Todėl šioje knygelėje pirmiausia mėginsime paieškoti atsvaros šiam meilės prigimties apibrėžimo trūkumui, kad meilė liktų be tos dažnai ją gaubiančios paslapties aureolės ir į ją būtų galima žiūrėti kaip į žinomus normaliai funkcionuojančius psichinius gebėjimus, ir todėl lavinimo prasme pavaldžius normalioms individo pastangoms. Šis užmojis išsiaiškinti anaiptol nėra sunkus, nes tradicinė išmintis, kurios, deja, šiandien daugelis nepaiso, apibrėždavo meilę aiškiai ir įtikinamai, dažnai darydama įtaką netgi literatūrai ar filosofijai.

Tačiau mūsų kultūrai trūksta ne tik išsamesnio teorinio meilės prigimties tyrimo – nepakankamai dalijamasi ir daugialypėmis konkrečiomis problemomis, kurios gali kilti dėl pastangų suteikti asmenų tarpusavio ryšiams meilės pavidalą. Ir iš tiesų, kai pasitaiko proga geros valios žmonėms pasiūlyti kokių nors skaitinių, galinčių vesti į

„meno mylėti“ pažinimą, susiduriama su sunkumais, nes knygų rinkoje tinkamų šiuo klausimu leidinių sunku rasti.

Dėl šios priežasties daugumoje skyrių apmąstysime pačius kasdieniškiausius meilės gyvenimo aspektus, ypač tuos, kuriems psichologiniai veiksniai turi didžiausią įtaką. O norėdamas kuo didesnei auditorijai pateikti tai, kas įdomiausia, medžiagą atsirinkau iš tiesioginių konsultacijų su skaitytojais. Galiu su jais konsultuotis, nes „Šv. Antano žiniose“ kartu su žmona Violeta turiu „Psichologo“ rubriką. Taigi tikrai su gyvenimu susijusius dalykus galėjau nustatyti tiek pagal man uždavodamus klausimus, tiek pagal didžiausio atsako iš skaitytojų sulaukusius mūsų atsakymus.

Žinoma, aš nepajėgiau nuodugniai išnagrinėti visų su meilės gyvenimu susijusių atvejų. Tačiau tikiuosi pokalbį šia gyvybiškai svarbia tema pratęsti, ypač su šv. Antanui skirto mėnraščio skaitytojais. Taip pat tikiuosi, kad prie šio pokalbio palaikymo prisidės ir šiame kukliame leidinyje pateikti apmąstymai.

Ieškant tinkamo meilės apibrėžimo galima pasitelkti itin reikšmingą apologą, papasakotą senovės filosofo Platono, sukūrusio kilnų mokymą apie meilę. Platonas, be kita ko, teigė, kad meilė yra gebėjimas, leidžiantis „mums iš nebūties pereiti į būtį". Pasak šio apologo, žmogaus dvasia yra nelyginant jūrų dievas Gliaukas, kuris ilgą laiką tūnojo jūroje ir vis labiau dengėsi purvo, dumblių ir kriauklių sluoksniu, kol galiausiai tapo neatpažįstamas ir ėmė atrodyti esąs pabaisa. Lygiai taip pat, apibendrina filosofas, nutiko ir žmogaus sielai, kuri, ieškodama menkesnių malonumų, vis labiau apsitraukė esmę keičiančių inkrustacijų ir bjaurasčių kiautu: šis kiautas gali būti pralaužtas tik tikros ir didelės meilės, leisiančios išnirti į paviršių paslėptam prigimtiniam sielos grožiui.

Kaip jau esu minėjęs, į šį apologą galima žvelgti kaip į reikšmingą meilės funkcijos sintezę, meilės, kuri, pasak gyvuojančios antropologinės tradicijos, buvo apibrėžta kaip „gebėjimas, leidžiantis mums suvokti esminį žmogaus sielos grožį" net ir tada, kai tas grožis slypi po blausiu banalumo, menkumo, moralinių nukrypimų ir daugybės psichinių trūkumų apvalkalu.

Tokį apibrėžimą reikia paaiškinti, tačiau, užuot ėmęsi sudėtingų ir įmantrių teorinių apibendrinimų, remdamiesi fenomenologiniu metodu galime tiesiog apmąstyti tam tikras labai iškalbingas gyvenimo situacijas.

Turino neįgaliųjų globos namuose jauna vienuolė supažindina mus su viena iš nelaimingiausių jai patikėtų

būtybių – silpnaprote, nuo gimimo akla ir kurčia mergaite. Net ir fiziškai ji atrodo nenormali: mes išvystame apgailėtiną gyvą bigę, atgrasią pažiūrėti ir, atrodo, mažai teturinčią žmogaus savybių.

Ir vis dėlto apie „savo“ mergaitę vienuolė kalba ypač jautriai ir su meile, švelniai glostydama ją akimis. „Ji mano mylimiausia... Man ji pati gražiausia... Jaučiu, jog atiduočiau savo gyvenimą, kad tik ji galėtų nors truputį matyti ir girdėti... Kai mane ištinka silpnumo akimirkos, pakanka pagalvoti apie ją, kad vėl įgyčiau stiprybės ir drąsos“. Kalbėdama ji švelniai paglosto mergaitės kaktą. Ir tuomet tarsi išvystame stebuklą. Toji atrofiška siela išsiduoda jaučianti jai rodomą meilės šilumą, kuri įveikia tamsos paslaptį: mergaitės veidas nušvinta ir ji lėtai dairosi aplink, tarsi stengtųsi nustatyti tos šilumos šaltinį.

Žinoma, mes pateikėme kraštutinio atvejo pavyzdį, ir kaip tik dėl to, kad yra toks pabrėžtinai tikroviškas, jis ypač išraiškingas, nes tiesiogiai atskleidžia mums vienuolės psichikos dinamiką, vienuolės, kuri dėl ją gaivinančios meilės tiesiogiai ir intuityviai suvokia mergaitę turint kažką didinga, tai yra, kaip jau sakėme, žmogaus dvasios grožį, įkalintą tame deformacijos ir skausmo kalėjime.

Galime toliau apie tai kalbėti pereidami prie kitos labai įprastos situacijos, kuri vis dėlto taip pat yra reikšminga. Mama labai myli savo vaikelį. Vadina jį savo „turtu“ Ji džiaugiasi juo, moterį užlieja švelnumas ir giedra. Ji suvokia jį kaip gėrį, kaip beribę vertybę, kuri jai yra atpildo šaltinis ir dėl kurios ji pasiryžusi bet kokiai aukai. Motina trokšta pasiekti su vaiku glaudžiausią vienovę jį glamonėdama, šypsodamasi, be žodžių prisiliesdama.

Paklauskime dar kartą: kas yra tas gėris, kuriuo motina persiima ir kuris jai pažadina tokius jausmus? Mums gali pasirodyti, kad tai tokios vaiko teigiamos savybės kaip daili išvaizda, gražios akys, simpatiškas veidelis. Bet yra ne taip. Tikrojo motinystės jausmo požiūriu vaikas nesiliautų buvęs karštos meilės objektu net ir tada, jei jis būtų negražus, deformuotas, netgi psichiškai nesveikas.

Iš tiesų motinos meilė apima ne tik vaiko išorę, bet ir prasiskverbia pro ją. Intuicija ir jautrumas leidžia jai įžvelgti jo viduje tai, ką galime apibūdinti kaip esminį ir tikriausią mažylio būties „branduolį" Šis esmės branduolys suvokiamas kaip „grožis", kaip „gėris", kaip „turtas", kaip „pilnatvė" – visos šios sąvokos plačiai vartojamos įvairiose filosofijos, literatūros ar fenomenologijos analizėse bandant apibrėžti esminę žmogaus dvasios tikrovę. Lygiai taip pat ji vertinama žvelgiant meilės akimis.

Kol kas mes kalbėjome apie motinos meilę, nesvarbu, ar jos prigimtis grynai dvasinė, kaip vienuolės atveju, ar ji reali ir visiška kaip antrajame pavyzdyje. Tačiau tos pačios savybės būdingos bet kuriam meilės tarp žmonių aspektui – draugystei ar įsimylėjimui, santuokinei ar broliškai meilei: visuose šiuose santykiuose partneris suvokiamas kaip gėris, kaip atpildo, malonumo, susižavėjimo, simpatijos ir traukos šaltinis; dėl to trokštame jo artumo, kenčiame, jei jis toli, esame laimingi, kad jis egzistuoja, nes, kaip stengėmės subjektyviai nusakyti, „norime, kad jis būtų"

Tokią meilės raišką aptinkame ne tik išskirtiniais atvejais. Ji galima ir kasdieniame gyvenime, pavyzdžiui, tarp tų harmoningų ir brandžiu žmogiškumu išsiskiriančių asmenų, kurie „myli iš širdies" ir kiekvieną pasitinka

plačiai atverta siela, žvelgdami į jį su šilta ir nuoširdžia simpatija, atleisdami galimus psichologinius ir moralinius kito asmens trūkumus. Tokie žmonės pasirengę įžiebti draugystės ugnį ir nuoširdžiai ja džiaugtis, juos džiugina beribis turtas, slypintis kiekviename žmoguje vien todėl, kad jis žmogus.

Meilė yra pažinimas ir vienovė

Visi šie atvejai rodo, kad pirmas meilės prigimties aspektas yra tikrai ypatinga pažintinio pobūdžio patirtis, kuri gerokai skiriasi nuo dviejų kitų dažniau aptariamų pažinimo pavidalų – tai yra nuo pažinimo juslėmis ir nuo pažinimo protu. Meilės pažinimas yra nepalyginamai sudėtingesnis už šiuodu: juslių organais užčiuopiami tik medžiaginiai ir šalutiniai kitų asmenų aspektai, protas mums pateikia jų netiesioginį, mūsų dvasinių kategorijų bei siaurų kalbinių galimybių apribotą paaiškinimą, o meilė peržengia šiuos dalinius aspektus ir užmezga su asmeniu tiesioginį ryšį, kuriuo jis intuityviai perprantamas toks, koks yra, su visa savo pilnatve; meilė asmenį apglėbia, regi jį tokį, koks jis yra iš vidaus. Dėl šios priežasties gali atsitikti taip, kad, nors mūsų turima intelektualinė ar juslinė informacija apie tam tikrą asmenį yra labai menka, savo meilės intuicija galime į jį taip giliai įsismelkti, kad tas asmuo mus visiškai užkariaus ir patrauks. Būtent dėl šios pažintinės jėgos, kaip teigia Žilsonas (Gilson), „meilė iš pirmo žvilgsnio gali būti ir dažnai yra tikra bei brandi meilė“

Kita vertus, akivaizdžiausi ir paprasčiausi svarstymai mums patvirtina, kad meilės pažinimas yra nepalygina-

mai viršesnis už visus kitus. Kas turi glaudesnį ryšį su kito žmogaus esmine tikrove? Kas užčiuopia jo somatinius požymius ar perima tai, ką gali apie jį įskaityti protu, arba kas, apdovanotas empatiniu meilės suvokimu, ugningai susitapatindamas geriausiai supranta kito vidaus tikrovę?

Tačiau itin akcentuoti tik pažintinę meilės savybę – vadinasi, netiksliai nusakyti jos prigimtį. Juk ji yra pažinimas, atsirandąs iš tikro įsiskverbus į mylimą asmenį: tai įsiskverbimas, įmanomas dėl specifinės žmogaus dvasios prigimties, dvasios, nesaistomos fizinės tikrovės nulemtų apribojimų, bet gyvenančios tokiame matmenyje, kuriame dvasios gali susijungti, susitikti, veikti ir turtinti viena kitą. Iš to išplaukia, kad meilė proporcingai savo gilumui sukuria tikrą dvasinę jungtį, „abipusę imanenciją", būtybę kitoje būtybėje: tai tikrovė, kuri, nors ir paslaptinga savo ištakomis, patenkina daugiau už bet kokį kitą žmogaus dvasios džiaugsmą.

Šią pažintinę vienijamąją meilės funkciją aprašė ir išaukštino daugybė autorių. Švarcui (Schwartz) „meilės esmė yra gebėjimas vieningai suvokiant užčiuopti kito žmogaus asmenybės branduolį, pagrindinę vertę. Ši vertė nėra apskaičiavimų rezultatas, ji nenustatoma sudedant gerąsias žmogaus savybes ir supriešinant jas blogoms. Meilei nerūpi akivaizdžios savybės, ji leidžiasi į kito dvasios gelmes, kad atrastų tikrą ir esminę vertę. Meilė atspėja visas dovanas, visas potencialias vis dar glūdinčias savybes, iškelia jas į šviesą ir taip padidina mylimo žmogaus vertę"

B. Paskaliui (B. Pascal) meilė yra „širdies pažinimas", pažintinis veiksmas, kuriuo suvokiame tikrąją kito asmens esmę. F. Nyčei (F. Nietzsche) „tik iš meilės trykšta esmingiausias pažinimas" G. V. F. Hegeliui (G. W. F. Hegel)

„per meilę tampama viena su mylimu žmogumi“ Paracelsui (Paracelsus) „aukščiausias pažinimas yra neatsiejamas nuo meilės“. Stendaliui (Stendhal) „meilė suteikia mylinčiajam stebuklingą gebėjimą: gebėjimą atrasti savo meilės objekte jo turimas dorybes, kurios lieka neregimos neįkvėptiesiems... Mylimo žmogaus dorybės negali pažadinti meilės arba ją pateisinti, kaip ir jo ydos negali jos sugriauti.

MEILĖ YRA DŽIAUGSMAS IR DOVANA

Kartais dėl tikros ir išsamios meilės psichologijos nebuvimo vienašališkai pabrėžiama tai, kas yra dvi neatsiejamos jos savybės, tai yra, viena vertus, troškimas rasti džiaugsmą mylimuose žmonėse ir, kita vertus, būtinybė jiems save dovanoti. Šios savybės netgi buvo supriešintos viena kitai, tarsi būtų viena kitos priešės. Taigi, viena vertus, į meilę buvo žvelgta tik kaip į nemokamų malonių emocinių malonumų kompleksą, kita vertus, kaip tik siekiant susigrumti su šia sentimentalia ir egocentriška vizija, meilės samprata buvo susiaurinta iki grynos pareigos arba iki gryno pasiaukojimo, nuvertinant ar tiesiog apjuodinant su ja susijusio džiaugsmo paieškas ir šitaip pateikiant sausą ir slogią jos viziją.

O iš tiesų pakankamai realizuota meilė pasižymi abiem šiomis dimensijomis. Kaip galima paneigti visos tos visumos taurių ir stiprių džiaugsmų, kuriuos gali suteikti vykusi šeiminė meilė arba nuoširdūs ir draugiški šeiminiai ryšiai, teisėtumą ir tikrą žmogiškumą? Akivaizdu, kad šiuos džiaugsmus reikia ne tik priimti kaip didžią dovaną, bet ir įnirtingai stengtis jų ieškoti, nuolat įveikiant tas nesuskaičiuojamas kliūtis, kurios siekia užtemdyti mums mylimų žmonių vaizdinį, padarydamos juos nemalonius ir įžiebdamos mums agresiją jų atžvilgiu.

Be abejo, šios pastangos yra ne tik pareiga sau ir savo teisėtai laimei, bet ir vertinga dovana mylimam asmeniui. Vienas iš stipriausių asmenų poreikių yra troškimas būti įvertintiems ir gerbiamiems, taigi siekiant šio tikslo labai

aukojamasi: tai akivaizdu vaikystėje, kai mažylis nenumaldomai nori jaustis savo tėvų džiaugsmu ir deda visas pastangas, kad šį malonumą pasiektų, o nepavykus jo sieloje atsiranda gerai žinomų neišdildomų randų, tokių kaip nevisavertiškumo jausmas, paniekos ir neapykantos sau jausmas.

Taigi mylint nebūna jokios troškimo rasti džiaugsmą ir pareigos mylėti, altruizmo ir teisėtos meilės sau priešpriešos. Tai atrodys dar labiau tikra, jei turėsime galvoje, kad labai dažnai gebėjimas pasitenkinti mylimu žmogumi kyla po atkaklių, sunkių ištikimybės pastangų, kurios pačios yra kilni ir sunkumų pilna dovana.

Po šio pastebėjimo peršasi logiška ir tvirta išvada, kad džiaugsmas mylint užima pagrindinę vietą. Jau esame sakę, kad žmogaus dvasia pati savaime yra ta, kuria galima džiaugtis. Taigi jei mylėdamas galiu su ja susivienyti, kaip galėčiau ja nesidžiaugti? Ir kodėl turėčiau užgniaužti šį pasitenkinimo jausmą? Žinoma, visai kas kita yra pareiga mylėti kitus net ir tada, kai jie mums neteikia jokio pasitenkinimo; vis dėlto visada lieka galimybė mylint šia altruistine meile elgtis taip, kad iškiltų kito privalumai ir jais būtų galima džiaugtis.

Meilė kaip dovana

Vis dėlto pokalbio apie giliąją meilės prigimtį negalime užbaigti poreikiu rasti mylimame žmoguje džiaugsmą, nes taip kiltų didelių nesusipratimų. Meilei būdingas kitas matmuo: jį atspindi tendencija ir būtinybė aktyviai ir pasiaukojamai dovanoti save kitiems.

Šio polinkio dovanoti esmė ir ištakos tampa akivaizdžios galvojant apie meilės apibrėžimą, apie kurį esame kalbėję anksčiau. Kaip esame sakę, meilė leidžia mums užčiuopti tą paslaptingą žmogaus dvasioje slypintį grožį ir turtą. Taigi ji leidžia mums suvokti ir tos dvasios „vertę" Tokia žmogaus, kaip vertybės, didybės nuojauta leidžia mūsų sąmonei pajusti, kad ši beribė vertybė kaip tik dėl savo didybės yra verta būti gerbiama, saugoma, auginama. Trumpai tariant, ji verta, kad jai būtų aktyviai dovanojamasi. Tada mes imame suvokti tai, kas buvo pavadinta žmogaus, kaip vertybės, „reiklumu" – tai yra tvirtas įsitikinimas, kad kiekvienas žmogus dėl savo beribės didybės reikalauja iš mūsų jo labui atsiduoti.

Žmogaus sąmonė, neaptemdyta egoizmo ir intelektualinio palaidumo, labai stipriai ir intuityviai pripažįsta žmogaus vertingumą ir įsakmią būtinybę teikti pagalbą, paguodą bei pastiprinimą kiekvienam jų reikalingam asmeniui. Ne veltui žmonijos istorija nėra vien tiktai neteisybių, nusikaltimų bei žiaurumų istorija – tai ir šviesi tų žmonių, kurie palinko prie žmonijos opų, stengdamiesi apmalšinti jas ir išgydyti, istorija.

Milžiniškas tokių žmonių būrys atsidavė savo artimiesiems likdami šešėlyje ir paslaptyje. Ir tik akistatoje su amžinybe galėsime suvokti, kokį vertingą turtą jie sukaupė visai žmonijai. O kitais atvejais iš meilės žmogui atlikti darbai buvo tokie dideli ir reikšmingi, kad visam pasauliui leido pažinti jų vykdytojus, padarydami juos aukštų viršūnių, kurias gali pasiekti žmogiškas gailestingumas, šviesiais pavyzdžiais.

Tėvas Damijonas, dr. Švaiceris (Schweitzer), R. Folro (R. Follereau), abatas P. F. Naitingeilas (P. F. Nightingale),

E. Frai (E. Fry), motina Teresė... Šie ir daugybė kitų tikrų tikriausių žmonijos didvyrių rodė užkrečiamą pavyzdį, radosi daugybė jų sekėjų. Sunku likti nejautriems jų nuostabiems darbams. Jie įveikė milijonus kilometrų, surinko milžiniškas krūvas pinigų, pagelbėjo nesuskaičiuojamai daugybei kenčiančiųjų, raupsuotųjų, mirštančiųjų iš bado, stokojančiųjų, valkatų, apleistų ir visų niekinamų žmonių.

Kad tai atliktų, jie užmiršo patys save, savo poreikius, sumanymus, nors ir patys vargo, kentėjo, rizikavo užsikrėsti. Bet mainais jie pasiekė visų aukščiausią dvasinės realizacijos ir vidinio pasitenkinimo lygį. Ir taip nutiko dėl to, kad mūsų laimė proporcinga vertybei, kuriai dovanojame save, o juk niekas neprilygsta beribei vertybei – žmogui.

Žinoma, ne tik šie išimtiniai žmonės liudija, kaip intensyviai gali realizuotis asmuo, apimtas poreikio pasiaukojamai mylėti kitus. Pakanka prisiminti, kaip neįtikėtinai išplito savanoriai, kurių vien tik Italijoje yra apie penkis milijonus ir kurie nuosekliai dirba ir daro gera visur, kur tik kenčiama ir kur reikia materialinės bei dvasinės pagalbos – pradedant kalėjimais ir baigiant ligoninėmis, senelių namais, narkomanų gydymo įstaigomis ir kt. Ši veikla yra didžiai reikšminga ne tik moraline, bet ir psichologine prasme, nes parodo statistinę galimybę meilei vis labiau tapti socialiniu faktu ir visuotinai pripažinta gyvenimo taisykle.

Taigi pati prigimtis mus kreipia šių abiejų aspektų – rasti mylimame žmoguje džiaugsmą ir save jam dovanoti – link, ir paprasto jautrumo pakanka suvokti, kaip jie abu yra būtini. Viena vertus, ką galima pasakyti apie meilę, susidedančią vien tik iš jausmų, bet atsisakančią rūpintis mylimu žmogumi ir neaukojančią aukų, reikalingų jo poreikiams patenkinti? Aišku, kad tokia meilė būtų iliuzinė ir ją palaikytų nesubrendėlišku sentimentalumu. Tačiau, kita vertus, net ir dovanojimas, susidedantis iš gryno aukojimosi, vien tik iš tarnystės, nėra tikra ir visavertė meilė, lygiai kaip ja negalėtų būti laikomas darbas idealios auklės, kuri visais požiūriais rūpintųsi jai patikėtu vaiku, tačiau vykdytų šią užduotį sausai, be jausmų.

Be to, reikia prisiminti šių dviejų pamatinių meilės aspektų svarbą, kad jie augina vienas kitą, prisidėdami ir prie vienas kito raidos. Todėl žmogus, kuris imasi saugoti ir pats kurti savo artimųjų atžvilgiu buvimo kartu džiaugsmą, šilumą, švelnumą bei simpatiją, lengviau įstengs ir dosniai save jiems dovanoti. Ir atvirkščiai, jausmais santūrus žmogus, atkakliai darydamas konkrečius gerus darbus kitų labui, anksčiau ar vėliau pajus savo dvasioje kalantis ir jausmų užuomazgas, kurios galbūt bus mažiau regimos ir trapios, tačiau dvasingesnės ir giliau išjaustos.

Juk gerai žinoma, kad esame linkę stipriau mylėti būtent tuos žmones, dėl kurių labiau aukojomės, kuriems daugiausia savęs dovanojome: jie mums tampa brangūs, nes jiems atvėrėme savo širdį, taip pabudindami joje ir simpatiją, ir švelnumą.

Vis dėlto reikia pasakyti, kad tikra ne vien tai, jog šie

du meilės pavidalai augina vienas kitą, kada abu yra puoselėjami, bet tikra ir tai, kad juos apleidus, abu silpsta. Taigi jei žmogus bendraudamas su kitais nesistengia patirti švelnumo, simpatijos ir šilumos, jis pamažu praranda gebėjimą aktyviai dovanoti save kitiems. Kartu, jei žmogus atsisako laiku atlikti tuos darbus ir atsižadėjimus, kurių iš jo prašo meilė kitiems, jis neišvengiamai pajus užgęstant ir švelnią trauką jiems, o jį patį netgi gali apimti priešiškumo jausmas. Tai, pavyzdžiui, nutinka daugybės porų gyvenime, kai jų įsimylėjimo džiaugsmą pakeičia šiurkštumas, abejingumas ar pagieža būtent dėl to, kad ilgainiui meilę sutuoktiniai ėmė laikyti savaime suprantamu dalyku ir nesiėmė jos puoselėti konkrečiai, dovanodami save vienas kitam, atsisakė tų aukų, kurių reikalauja įsipareigojimas padaryti kitą laimingą.

Kad santykiai su mums artimu žmogumi galėtų teikti pasitenkinimą, turime mylėti jį ir „darbais“ Tai būtų logiška, nes jei apsiribojame mylėti jį tik jausmais, negirdėdami vidinio kvietimo dovanoti save, tuomet mūsų dvasioje įvyksta lūžis, skilimas, nes, viena vertus, suvokiame kito žmogaus asmenybės vertę, bet, kita vertus, atsisakome konkrečiai išgyventi tokio pripažinimo padarinius.

Nepaprastai ir lemtingai svarbu žmonių tarpusavio santykius, iš kurių audžiamas mūsų gyvenimas, prisodrinti meilės. Vis dėlto, jei meilę tapatintume tik su asmenų tarpusavio meile, ją pernelyg susiaurintume. Nesusidarytume jos visumos vaizdo ir negalėtume suprasti, kaip jai lemta visais savo pavidalais daryti visą mūsų gyvenimą nepaprastai dinamišką.

Meilės funkcija platesnė ir universalesnė. Reikia perprasti visą jos reikšmę. Kaip meilė yra pajėgi leisti mums džiaugtis tuo pirmapradžiu gėriu, kuris yra kitas žmogus, taip ji gali padėti mums suvokti visus kitus grožio, gerumo ir gėrio, su kuriais užmezgame santykį, aspektus, rasti juose pasitenkinimą bei malonumą, suteikdama mums šiltą ir skvarbų intuityvų jų pažinimą. Šis aspektas taip pat užimą centrinę vietą mūsų psichikos gyvenime, todėl pabandysime jį suvokti, kaip apmąstymų priemonę vėl pasitelkdami gyvus ir reikšmingus pavyzdžius.

Šiokios tokios dvasinės atgaivos ieškome nuošaliame gamtos kampelyje, kuris jau anksčiau savo grožiu pakerėjo mūsų dvasią. Taigi stengiamės kuo giliau pasinerti į gamtovaizdžio kontempliaciją. Iš pradžių mūsų žvilgsnis klajoja šen bei ten, žavėdamasis tai viena, tai kita gamtos detale ir nuostabia mus supančios aplinkos spalvų žaisme. Pirmiausia tektų kalbėti apie veikiau analitinę stebėseną. Bet jei viduje susitelkę kontempliuosime toliau, stengdamiesi išgirsti gilųjį mūsų esybės balsą, gali atsitikti taip, kad mes patirsime kai ką nauja ir skirtinga: lėtai ar netikėtai

tas gamtovaizdis „pagaus“ mūsų dvasią ir atrodys, kad nuo mus supančio pasaulio grožio patiriame nenusakomą dvasinį džiaugsmą. Tai įvyksta kaip tik todėl, kad mūsų dvasioje pabudo meilė, kuri leido mums įžvelgti didingą gamtoje slypinčio grožio užtaisą ir padarė taip, kad jis privertė virpėti slapčiausias mūsų dvasios stygas.

Kitas pavyzdys. Yra toks vienas žinomas pasakojimas apie indų plovėją, susirietusią ant žemės plaunančią butelius. Gerai išskalavusi, mergaitė juos tvarkingai rikiuoja šalia. Iš pradžių tas nuobodus ir besikartojantis darbas ją slegia ir yra monotoniškas. Bet paskui saulės spindulys staiga apšviečia žalią butelių stiklą ir sukuria magišką šviesos žaismę. Mergaitės sieloje suvirpa to grožio pažadintas džiaugsmas ir atliekamo darbo vertės suvokimas, teikiantys ir purvinos netvarkingos tikrovės dermės pojūtį.

Ir dar pora pavyzdžių. Kruopščiai atlikome kūrybinį darbą, kuriam pakiliai paaukojome tai, ką turime savyje geriausia. Dvasioje jaučiame „meilę“ tam, ką užbaigėme, tai yra suvokiame atlikto darbo vertę.

Susikaupimo valandą atsiduodame skaitiniams, kuriuos labiausiai mėgstame dėl juose glūdinčių dvasinių vertybių. Tai, ką skaitome, yra koncepcijos. Bet po truputį mes leidžiame žodžiams suskambėti mumyse, ir mūsų sielą persmelkia bei užkariauja tų žodžių tiesa, gerumas, grožis. Šiuo atveju tai taip pat įvyksta dėl to, kad mumyse pabudo meilė vertybėms.

Galėtume pateikti daugybę kitų pavyzdžių, ir visi jie turėtų tą patį bendrą vardiklį, kurį sudaro meilės gebėjimas dovanoti mums tų vertybių, su kuriomis susiduriame ir kurios teikia mums pasitenkinimo, subtilaus suvokimo.

Taigi meilė neapsiriboja asmenų tarpusavio meile, bet

yra daug platesnė sąvoka, turinti tiek skirtingų atspalvių, kiek mūsų aplinka turtinga vertingų aspektų. Kad egzistuoja ši ypatinga meilės galios tikrovė, kuri yra „meilių“ įvairovės substratas, patvirtina ne kas kita, o ta bendra ir intuityvi žmonių pajauta, kuri reiškiama per kalbą. Ar ne tą pačią „meilės“ sąvoką vartojame kalbėdami apie visus tuos objektus, kurie mūsų sieloje pažadina vidinę trauką, kai sakome „meilė tėvynei, teisingumui, menui, gėlėms“ ir kt.?

Esama ir reikšmingos psichinės dinamikos, patvirtinančios mums įvairių meilės pavidalų tęstinumą. Tai įsimylėjimo dinamika. Juk neretai – apie tai tiek daug rašyta grožinėje literatūroje – įsimylėjėliai ne tik patiria abipusę trauką, bet ir jaučia savyje skleidžiantis universalesnį, platesnį „įsimylėjimą“, dėl kurio jų siela tarsi pirmą kartą kontempliuoja sutinkamas grožybes, lieka jų pakerėta. Taip vyksta kaip tik dėl to, kad juose pabudusi abipusė meilė universalia savo galia padaro juos jautrius kiekvienai vertybei.

„Tas, kurį yra užvaldžiusi meilė, – rašo R. Alendis (R. Allendy), – pajunta didelę simpatiją viskam, kas jį supa. Puikiai žinoma, kad įsimylėjėliai labiau negu kiti domisi gėlėmis, saulėlydžiais, paukščių giedojimu. Reikia būti tikrai įsimylėjusiems, kad galima būtų atrasti gamtą su jos subtilia tikrove... Kiekvienas įsimylėjėlis yra šiek tiek šv. Pranciškus Asyžietis, kuris jautėsi esąs upelio ir visų kitų kūrinių broliu“

Tai nėra poetiniai ar retoriniai teiginiai, tai bendresnė, negu gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio, tikrovė.

Žmogaus siela, žvelgiant meilės akimis, pasirodo, gali stipriai mėgautis, džiaugtis, jausti gėrį. Pakanka prisiminti visus tuos vidinius malonumus, kuriuos gali patirti žmogus: mūsų siela potencialiai geba visais jais džiaugtis. Taigi visai pagrįstai mūsų siela buvo palyginta su arfa, kurios stygos, paliestos vertybių grožio, gali suvirpėti ir skleisti labai malonius vidinius garsus.

Tad neįmanoma išvengti didžiosios mūsų santykio su tikrove permainos, kurią gali sukelti asmeninis meilės atradimas. Esame pasinėrę į materialinį ir dvasinį pasaulį, kupiną visokių vertybių: moralinių, prigimtinių, estetinių, mokslinių, meninių – visos jos galėtų suteikti mums didelį džiaugsmą.

Tačiau, deja, šio beribio potencialo akivaizdoje stovi menkas mūsų gebėjimas užčiuopti grožio apmatus, iš kurių galėtų būti nuaustas kasdienis mūsų gyvenimas. Labai dažnai mūsų ir tikriausiai daugelio žmonių akims gyvenimas pasirodo esąs tuščias, šiurkštus, įprastas, monotoniškas. Dirbame, nes turime tai daryti, nepatiriame jokio pasitenkinimo dėl vertybių, kurių sklidinas mūsų darbas. Baksnojamės alkūnėmis su žmonėmis, kurie mums yra tik „kaukės“, apvalkalai su kuriais mūsų santykis yra daugiau ar mažiau pakenčiamas. Išsiblaškę praeiname pro architektūros grožybes. Mūsų nejaudina mus supančios gamtos grožybės, net jei tai yra pakelėse pabirusios gėlės ar linksmi žvirbliukai, čirškėdami rungtyniaujantys dėl kelių maisto trupinėlių, kuriuos jiems pavyksta rasti.

Šis nejautrumas gėriui ir grožiui visada buvo pastebimas. „Aš būčiau linkęs tikėti, – apgailestauja F. Nyčė, –

kad iki šiol aukščiausios bet kokio gėrio viršūnės – ar tai būtų darbas, ar veiksmas, žmogus ar gamta – daugumai, netgi patiems geriausiems, yra kažkas paslėpto ir uždengto... Noriu pasakyti, kad pasaulis yra perpildytas gražių dalykų, bet, nepaisant to, jis stokoja, didžiai stokoja tų grožybių atradimų“

Negalima nesutikti su tokiu tvirtinimu. Tačiau turime nepamiršti, kad priešais šį sudžiūvusį ir tamsų pasaulį stovi kitas, nutviekstas meilės šviesos, kurioje, kalbant to paties Nyčės žodžiais, „siela nutraukia nuo savo viršūnių debesų dangą ir saulė vėl suspindi, leisdama įžvelgti mus supančias grožybes“

Kiti autoriai taip pat regi meilę kaip šviesą, ir toks palyginimas pasirodo esąs galiojantis ir įtaigiai veiksmingas. Buvo pasitelktas aušros pavyzdys, kada vaiskioje atmosferoje skrodžiantys užtekėsiančios saulės spinduliai iškelia daiktus iš pilkos tamsybių sumaišties ir, nelyginant prikeldami juos iš nieko, išplukdo į būtį, į nuauksintą ryto grožį, leisdami mums suvokti juos kaip naujus, nutviekstus spalvų, grožio ir džiaugsmo. Taip mumyse veikia karšta meilės intuicija, išplėšianti žmones, daiktus ir dvasinę tikrovę iš apniukusio, išsklidusio, bespalvio horizonto ir leidžianti jiems „pasirodyti“ mūsų sielai slėpiningais ir esmingais savo turtais.

Taigi meilė yra vertinga galia, todėl jai buvo nupinta pačių gražiausių pagyrų, tarp kurių jaučiamės sutrikę, nes nežinome, kurias pasirinkti.

- „Meilė yra gebėjimas žavėtis ir stebėtis. Ji pasiekia daiktų esmę ir leidžia mums užmegzti su jais šiltą ir šviesų ryšį“

„Ji nuneša mus į tokią vidinę erdvę ir aplinką, kurioje pastebime, kad tikrovė yra „gera“ ir kad šis gerumas sukurtas mums, o mes esame sukurti jam“

„Meilė leidžia mums pajusti pasaulį kaip kupiną grožio, lobių bei dermės ir leidžia jam rodytis kaip dovanai. Ji leidžia mėgautis visais žmonijos sukurtais turtais, o ypač – įžiūrėti kiekviename žmoguje slypintį vidinį grožį“

• „Ji sutvirtina, pamaitina ir prikelia geriausią mūsų dalį, atgaivina gražiausias vertybes: užmojus, kūrybiškumą, poetiškumą, norą veikti, gyvenimo džiaugsmą“

„Meilė išvaduoja mus iš pakrikusio, šalto ir utilitarinio santykio su tikrove. Ji ištraukia mus iš kasdienio gyvenimo pilkumos ir monotonijos, apšviesdama net ir menkiausias jo vertybes“

„Ji panaikina priverstinį darbo pobūdį, paskatindama mus dirbant lavinti geriausias savo pajėgas. Meilė išvaduoja moralę nuo bet kokios prievartinės naštos, įtikindama mus gerbti šviesų vertybių turinį“

• „Mylėdamas Aš jaučiasi gyvenąs tą tikresnį gyvenimą, kuriam skirta jo dvasia; taigi jis išvaduojamas iš to gerai žinomo universalaus nepasitenkinimo, kurio priežastis – kančia dėl negalėjimo pajusti santaiką su savo slapčiausiais esminiais poreikiais“

Galėtume dar ilgai girti šią vertingą galią, tačiau niekada neturime pamiršti, kad vartai, pro kuriuos įžengiama į šviesiausią visų „meilių“ karalystę, yra meilė žmogui, meilė tiems, kurie šalia. Jei jos nepuoselėjame, mūsų siela išdžiūsta ir nebesugeba mėgautis tais džiaugsmais, kuriuos mums gali duoti meilė visa universaliąja savo platybe.

MEILĖ LEIDŽIA IŠREIKŠTI SAVE IR PATIRTI LAIMĘ

Ankstesniuose skyriuose aptarėme įvairius meilės prigimties aspektus. Dabar iškelkime mums artimesnį klausimą: kokį vaidmenį meilė vaidina mūsų saviraiškai ir laimei? Kitaip tariant, ar norint pasiekti tikrąjį mūsų buvimą, būtina eiti meilės keliu, ar esama kitų alternatyvų?

Atsakymas, kurį mums duoda žmogaus pažinimas, yra aiškus ir tvirtas: yra įvairių dalinių malonumų, kurie mums gali būti suteikti, tačiau visiška ir tobula saviraiška bei tikrasis buvimo džiaugsmas mums suteikiami tik tada, jei mūsų motyvacijų centre atsiduria meilė. Tik jos gyvenamą esame sukurti gyventi.

Šis dažnai humanistinėje psichologijoje randamas teiginys patvirtintas išminties paveldo, pasiekusio mus iš tolimiausių epochų. Neįtikėtinai aktualus pavyzdys yra nuostabūs vieno egiptiečių valdovo žodžiai, kuriais jis prieš keturis tūkstančius metų kreipėsi į savo pavaldinius:

Kovokite dėl laimės,
Kaip kovoja dėl duonos
Neturtėliai,
Ir atminkite, kad meilė
Yra džiaugsmo sėkla ir vaisius.
Mylėkite kitus,
Kad jie galėtų mylėti jus,
Ir mylėkite save pačius,
Kad galėtumėte mylėti kitus.

(Iš Amenhemeto I kalbos, pasakytos
jo karūnavimo dieną 1966 m. prieš Kristų)

Bėgant amžiams, religijos, filosofijos ir literatūros tyrinėjimais buvo atiduota nemažai balsų už meilės, kaip žmogaus brandos ir pakylėtumo viršūnės, pripažinimą.

Tačiau nereikia taip toli žvalgytis po praeitį, kad rastume lemiamo „kokybės šuolio", kurį mums sukelia meilė, patvirtinimą. Šiandien yra daugybė žmonių, kurie dėl įvairių priežasčių, nesvarbu, religinių ar pasaulietinių, pagrindinę savo gyvenimo erdvę siekia suteikti meile grindžiamiems asmenų tarpusavio santykiams. Ir tokių žmonių patirtis kaip reta vienoda. Jie jaučia tokią stiprią vidinę darną, kad ankstesnį savo gyvenimą ėmė laikyti beveik nugyventu veltui ir juos apėmęs pojūtis, jog beveik neįmanoma atmesti atrastos naujos gyvensenos. Tokį poelgį jie laikytų beveik dvasine savižudybe, tai yra dramatiška jų tikrosios būties išdavyste.

Meilė patenkina esminius mūsų poreikius

Net jei gyva asmeninė patirtis tvirtai ir įtikinamai įrodo, kad meilė skleidžia atlyginamąją ir gaivinamąją galią, vis dėl to pravartu išsiaiškinti tuos psichologinius motyvus, dėl kurių ji taip gerai veikia asmens dinamiką, motyvus, kurie iš esmės gali būti apibendrinti tvirtinant, kad meilė geriausiai patenkina keturis mūsų asmens esminius poreikius: santykio su kitais, santykio su savimi pačiais, santykio su išorine tikrove ir santykio su Absoliutu poreikius.

Šie poreikiai yra didžios varomosios mūsų gyvenimo jėgos. Negana to, galime teigti, kad visa įvairialypė mūsų veikla, kuria siekiame juos patenkinti, yra patys mūsų gyvenimo metmenys: nes gyventi žmogui reiškia ne ką kita, kaip visumą veiklos, kuria siekiama rasti laimę patenkinant

minėtus poreikius. Aiškumo dėlei tą pačią koncepciją galime dar papildyti optimalų žmogaus gyvenimą sutapatindami su didesniu gebėjimu patenkinti esminius poreikius, gebėjimu rasti vis platesnį ir labiau pasotinantį santykį, viena vertus, su išorine tikrove (kitais žmonėmis, materialine tikrove ir Absoliutu), kita vertus, su savuoju Aš.

Žinoma, diduma žmonių neturi šios „santykinės" gyvenimo ir žmogiškosios raiškos prigimties suvokimo ir dėl to gyvena spontaniškai bei sujauktai, vargiai patenkindami stipriausius poreikius ir nenusistatę aiškių asmens raidos tikslų. Tačiau šitaip jie veltui iššvaisto daug jėgų ir mažai tepasiekia. Visai kitaip žmogus bręstų, jei sąmoningai ir kūrybiškai kreiptų dėmesį į esminių poreikių meilės akivaizdoje tenkinimą: išties, kaip esame minėję, būtent meilė leidžia mums juose rasti didžiausią malonumą.

Visiškai patenkinti santykį su kitais

Pagrindiniai meilės aspektai yra du: gauti ir teikti ją, būti mylimiems ir mylėti. Tikrai nereikia daug kalbėti norint įrodyti, kad būti mylimiems yra didelių malonumų šaltinis. Užtenka prisiminti spinduliuojantį vaiko, patiriančio tėvų švelnumą, džiaugsmą ir mažylio pastangas jį gauti. Taip pat puikiai žinome, kokie skauduliai lieka vaiko sieloje šio poreikio nepasotinus. Tačiau ir suaugusiųjų pasaulyje gauti meilės, pasijusti vertinamiems, supamiems švelnumo, suprastiems ir „laukiamiems" yra didžiausių ir trokštamiausių džiaugsmų priežastis. Tie džiaugsmai neįkainojami, kaip antai džiaugsmai, galintys vyrauti sutuoktinių poroje, kurioje vyras ir žmona vienas kitą gaubia švelnumu ir dėmesiu.

Didžiai vertinga mūsų laimei yra suvokti milžinišką buvimo mylimiems dovaną. Šis suvokimas gali paskatinti mus į kiekvieną mums parodytą meilės, rūpesčio ir mielaširdystės veiksmą atsakyti pripažinimu ir atsidėkojimu, stengiantis neužgesinti kitų žmonių geros valios savo abejingumu, pretenzijomis ar storžieviškumu, dėl kurių patys galime sukelti sau tą su jausmais susijusių poreikių frustraciją ir taip padaryti sau daug žalos.

Tačiau, kaip esu sakęs anksčiau, vengimas parodyti, kad būti mylimiems yra džiaugsmo šaltinis, gali reikšti „laužimąsi pro atidarytas duris“, net jei menas gauti meilės, tiesą sakant, nėra toks lengvas, koks galėtų pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Kad ir kaip būtų, gali pasirodyti, kad, siekiant padrąsinti mus leistis į augimo meilėje kelią, daug svarbiau apmąstyti, kokius turtus mes gauname tada, kai meilę teikiame, ir taip nuvainikuoti labai paplitusį šiandieninio mąstymo prietarą, kad meilės gavimas teikia malonumą bei džiaugsmą, dėl to į jį neabejotinai linkstama, o meilės teikimas, priešingai, nors ir yra kilnus, taurus bei pagirtinas elgesys, jis būtinai susijęs su pasiaukojimu, netektimi, savęs pačių ir džiaugsmo atsižadėjimu. Tačiau toks mąstymas, kuris gali atgrasinti žmones nuo įsipareigojimo daryti laimingus kitus, visiškai neatitinka tikrovės, nes meilės teikimas atneša daug didesnių malonumų negu tie, kuriuos patiriame meilę gaudami.

Šią mintį savo garsiajame veikale „Menas mylėti“ labai įtaigiai yra išsakęs Ė. Fromas (E. Fromm): „Sausi žmonės davimą vertina kaip nuskurdimą. Dauguma tokių žmonių paprastai atsisako duoti. O kai kurie iš jų davimo veiksmą paverčia į auką. Jie mano, kad tik dėl to, kad duoti yra skausminga, reikėtų duoti. Jiems dorybė yra prisiimti auką,

o taisyklė, kad geriau duoti negu gauti, reiškia, kad geriau kęsti netektį negu patirti džiaugsmą. Aktyviam žmogui duoti reiškia visai ką kita. Duoti yra didžiausia galios išraiška. Pačiu davimo aktu aš patiriu savo jėgą, savo turtingumą, savo galią. Šis gyvybingumo ir galios pojūtis pripildo mane džiaugsmo. Jaučiuosi esąs sklidinas gyvybės ir laimės. Duoti suteikia daugiau džiaugsmo negu gauti ne dėl to, kad reiškia netektį, bet dėl to, kad atlikdamas šį veiksmą jaučiuosi gyvas"

Šias Ė. Fromo mintis, be abejo, reikėtų papildyti įvairiais kitais pamąstymais, kurie galbūt prisidėtų įrodinėjant, kad meilės davimas iš tiesų didžiai mus turtina. Kadangi esame riboti, visų pirma galime prisiminti, kad parodyti meilę pirmiems yra geriausias būdas patirti ir kitų teikiamą džiaugsmą. Taip yra todėl, kad tas, kuris yra mylimas, stengiasi atsimokėti meile, nes kai priartėjame prie kitų su meile, mūsų dvasinis jautrumas paaštrėja, ir galime apčiuopti tai, ką gero, teigiamo turi mūsų artimas, bei mėgautis tuo.

Kita svarbi priežastis, dėl kurios pasiaukojama meilė yra vidinio pasitenkinimo versmė, ta, kad mūsų sieloje įsišaknijęs specifinis poreikis dovanoti save kitiems. Juk nė vienam žmogui nepakanka savęs paties. Visi esame papildomi ir reikalingi vieni kitų, nes tik per įvairialypius mainus gali plėtotis mūsų gyvenimas. Ir kaip tik todėl prigimtis, skatinanti kiekvieną būtybę užmegzti santykį su tuo, kas ją tobulina, mums suteikia ir labai stiprų poreikį rūpintis vieni kitais, leidžiant iš šios dovanos pajusti tą stiprų pasitenkinimą, kuris kyla intuityviai suvokiant, kad tarnaujame, kaip buvo sakyta ankstesniuose skyriuose, neįkainojamai vertybei pasaulyje – kitam žmogui.

Šis poreikis dovanoti save yra labai stiprus ir įsišaknijęs; ne veltui viena iš psichologijos mokyklų, turėjusių didžiausios įtakos psichoterapijai (Vienos profesoriaus V. Franklio (V. Frankl) mokykla), poreikio dovanotis kitiems frustraciją ir „reikšmės", suteikiančios individo egzistencijai pasiaukojimo prasmę, nebuvimą vertino kaip vieną iš pamatinių psichopatologijos priežasčių. Todėl paraleliai daugelio psichikos sutrikimų gydymo metodas buvo grindžiamas logoterapija, tai yra žmogui būdavo padedama suvokti, kiek jo egzistencija gali tapti naudinga kitiems. „Didžiausia dovana, kokią galime dovanoti kitiems, – rašė V. Franklis, – yra gebėjimas duoti jiems socialinį uždavinį, kuriam jie galėtų atsidėti"

Daugybė autorių pabrėžė, kad veiksmingiausia priemonė savajai laimei pasiekti yra pastangos padaryti laimingus kitus. Žinoma, tai ir mūsų asmeninė patirtis, kylanti būtent iš paprastų tarnystės veiksmų, kuriuos galime atlikti, tarkime, parodyti praeiviui kelią.

Meilė patenkina santykio su mūsų Aš, Absoliutu ir kūrinijos grožiu poreikį

Patenkinimo funkciją, kurią meilė gali atlikti visų kitų poreikių atžvilgiu, vienodai vertiname tiek dėl glaustumo, tiek dėl to, kad iš tiesų kalbama apie tą patį turtinimą, atsiveriantį įvairiais pjūviais, kurie gilina vienas kitą.

Kalbėdami apie santykio su savimi pačiais poreikį, prisiminkime, kad vienas iš stipriausių žmogaus sieloje glūdinčių poreikių yra tapatybės poreikis, tai yra poreikis būti, jaustis pačiais savimi, išgyventi tikriausią, asmeniškiausią, pačią esminę savo dalį. Didelį malonumą patiria

žmogus, kuriam pamažu pavyksta priartėti prie savo vidinio „centro". Ir, priešingai, stiprus yra dažnai pasitaikantis skausmas, kuris kyla jaučiantis svetimam šiam centrui, tai yra patyrus tą skausmingą nutolimą nuo savęs paties. Šis pojūtis gali sukelti tiek daug pražūtingų padarinių, tarkim, aibę žalingų „kompensacijų", kuriomis bandoma numalšinti chronišką egzistencinį nepasitenkinimą, arba bėgimą nuo savęs, kai žmogus, stengdamasis pabėgti nuo savo vidinės tuštumos, tampa dar svetimesnis savajam Aš, pasinerdamas į išorinę veiklą ir santykius.

Kaip teigia Bisvangeris (Biswanger), labiausiai paplitusi psichinė dinamika yra bergždžias savosios „gelmės" ieškojimas, niekada negalint jos pasiekti. O štai daugelio pastebėjimai, priešingai, mums byloja apie tai, kad nė viena žmogiškoji patirtis taip nepriartina žmogaus prie jo vidinio centro, kaip tikra bet kokiu pavidalu išgyventa meilė – ar tai būtų dosnus savęs dovanojimas kitiems, ar meilės, į kurią atsiliepiama, džiaugsmas.

Per šias patirtis žmogus suvokia, kad meilė, anot Bisvangerio, iš tiesų yra „dvasios tėvynė" – tai gyvenimas, kuriam esame sukurti. Malonumas, kurį suteikia pojūtis, kad pagaliau radome didžiausią gyvenimo turtą ir „brangiausią perlą" – savo tikrąjį Aš – yra toks didelis, kad dažnai didžiai aukojamasi kaip tik dėl to, kad nebūtų išduota meilė ir nebūtų prarastas atrastojo Aš turtas, šitaip grįžtant į „nebuvimo" sumaištį.

Reikia pridurti, kad ši patirtis yra nepaprastai vertinga ir turint galvoje tai, kad patenkinamas malonumą teikiančio santykio su tikrove poreikis. Žmogui teikiant meilę, pagalbą ir laimę kitiems, pamažu bunda ta aukštesnioji jo dvasios dalis, kuri, deja, dažnai yra sumenkusi ta „dvasinė

viršsąmonė", ta „dvasios viršūnė", kuri yra turtinga iškiliausių ir didžiausią malonumą teikiančių žmogaus gebėjimų, tokių kaip jautrumas gėriui, grožiui, gerumui, tiesai. Iš to aiškėja, kad dėl šio naujo dvasinio jautrumo žmogus sugeba labiau ir turiningiau pasinerti į tikrovę, nes jam vis geriau pavyksta mėgautis ir kūrinijoje bei jo paties veikloje slypinčiomis grožybėmis.

Tačiau šis „grįžimas prie savojo centro" gali tęstis toliau, nes meilė pajėgia sužadinti mums iškiliausią poreikį – troškimą užmegzti santykį su tuo, kas iš pradžių miglotai, bet paskui vis aiškiau suvokiamas kaip pats meilės šaltinis – santykį su Dievu. Šiame taške žmogus atsiduria aukščiausio ir lemtingiausio gyvenimo pasirinkimo akivaizdoje. Tai reiškia sutikti užmegzti santykį su absoliučia Būtimi, nukreipiant visų pirma į ją savo gebėjimą mylėti, dovanoti ir būti švelniam, arba nutolti nuo šio ką tik įžiūrėto transcendentinio horizonto, apsiribojant tik žemiškomis perspektyvomis.

Tokia baigtis, kuri nutrauktų natūralią meilės ir laimės evoliuciją jų beribio šaltinio link, būtų labai liūdna. Tačiau jei žmogus sutinka atsiduoti dieviškajam švelnumui, jis gali pradėti naują kelią, kuriame Dievas juntamas kaip vis artimesnė esatis, kaip ištikimas draugas, besistengiąs mylėti kitus. O dvasią užplūsta tie aukštieji pojūčiai, kurie lydi gražiausias žmogaus patirtis – tai ramybės, giedros, geraširdiškumo, gyvybingumo, tyrumo, laisvės pojūčiai.

Žinoma, ketinimai aprašyti, kas lemia praturtėjimą, į kurį galima ateiti meilės keliu, yra beveik neįmanomas užmojis. Tačiau, kaip buvo sakyta, kiekvienam žmogui atsiveria patikimiausias įsitikinimo kelias – ta asmeninė

patirtis, kuri gali pamažu užkariauti jo dvasią. Tą kelią reikia išbandyti, nes mažai yra išganymo kelių, kurie žmogui duoti išsigelbėti nuo „egzistavimo nebūnant“ niekingumo. Tai kelias, kuriame kiekvienas žengtas žingsnis yra tikrąja to žodžio prasme „gebėjimas augti“, o jis puoselėjant pats savaime siekia lavintis ir maitintis. Jis, pasak garsaus filosofinio apibendrinimo, yra nelyginant vaza, kuri, ją pildant, vis labiau plečiasi.

Taigi meilė yra tikrasis gyvenimas, harmoningas ir pilnas gyvenimas, kurio nesąmoningai siekiame ir kuriam esame psichologiškai sukurti.

Šiems teiginiams patvirtinti, be jau išdėstytų argumentų, galėtų tikti įvairūs pagrindimai. Tarp jų tvirčiausias įrodymas ir šiuo atveju gali būti tiesioginė daugelio žmonių patirtis – žmonių, kurie išgijo nuo įvairių chroniškų psichologinių sutrikimų, priėmę palaimingą sprendimą „išsicentruoti", tai yra liautis domėtis pačiais savimi ir pradėti dovanoti save kitiems, suvokiant, kad taip su palengvėjimu žengiama į sveiką ir realiausius asmens poreikius atitinkantį gyvenimą.

Tokiais išgijimais, žinoma, susidomėjo psichologijos mokslas, ir įvairūs autoriai ėmė ieškoti šios gydymo krypties patvirtinimo. Kartais jų patirtys ypač įkvėpdavo. Papasakosime, ką reikšmingo yra patyręs amerikietis profesorius A. Skylsas (A. Skeels).

Šis psichiatras, be kitų savo darbų, vienuose našlaičių namuose su dideliu užsidegimu rūpinosi daugybe paliktų vaikų. Jam buvo skaudu konstatuoti, kad tuos vargšus vaikus apimdavo vis didesnė apatija ir galiausiai jie beveik nugrimzdavo į tam tikrą psichinį nejudrumą, artimą autizmui. Jų intelektas, iš pradžių buvęs vidutinis, po tam tikro laiko drastiškai sumažėdavo ir kartais pasiekdavo protinio atsilikimo lygį.

Kadangi našlaičių namų gyvenime buvo pakankamai įvairių proto stimuliacijos veiksnių, psichiatras ilgą laiką

negalėjo nustatyti šios psichinės involiucijos priežasties. Tačiau galiausiai jis įsitikino, kad per jų protinį gyvenimą slaptais ir netiesiogiais keliais juos neigiamai veikė nuolatinis meilės trūkumas.

Tada jis nusprendė išbandyti ryžtingą ir neįprastą gydymo metodą. Psichiatras vertėsi įvairia veikla. Viena iš jo darboviečių buvo netoliese esantis protiškai atsilikusių merginų internatas. Šios merginos, nors jų intelekto lygis buvo žemas, iš esmės buvo gyvos, jausmingos, kupinos emocinio jautrumo. Susitaręs su internato vadovybe, A. Skylsas visai dienai atiduodavo į kiekvienos iš jų rankas po vieną iš savo našlaitėlių, kad jos draugautų ir rūpintųsi tais vaikais, blaškydamos jų vienatvę.

Eksperimento rezultatas viršijo bet kokius lūkesčius.

Merginos vaikus apgaubdavo švelnumu, meilumu ir mylavimais. Kad jie neprarastų linksmumo, skatindavo žaisti, plepėti. Jaunosios auklės taip prisirišdavo prie globotinių, kad, kai baigiantis dienai šie turėdavo išvažiuoti, juos apkabindamos merginos pravirkdavo.

Psichiatras daugelį metų stebėjo šių našlaičių psichikos raidą iki pat jų brandos. Jis priėjo prie itin reikšmingų ir stulbinamų išvadų. Vaikams, kurie taip ir liko našlaičių namuose, laikui bėgant reikšdavosi vis ryškesnės psichinės patologijos – daugeliui iš jų teko nuolat gyventi kokioje nors gydymo įstaigoje. O tie, kuriems buvo pritaikytas „jausmų gydymas“, visi, išskyrus vieną, gavo vidurinės mokyklos baigimo atestatus. Visi jie vedė ir tik vienas išsiskyrė. Visi gavo normalius darbus ir tapo finansiškai nepriklausomi.

Šiuo eksperimentu mokslininko padaryta išvada akivaizdžiai rodo, kokią nepaprastą prevencinę ir gydomąją

galią šalinant psichikos trūkumus turi meilė. Vadinasi, dar kartą buvo patvirtinta gausybė daugybės mūsų epochos mokslininkų atliktų tyrimų, pradedant garsiuoju A. Adleriu (A. Adler), ir įrodyta, kad didžiąją dalį neurozių ir ypač nevisavertiškumo jausmą (daugialypės patologijos priežastį) galima įveikti meile bei drąsa dovanoti save kitiems.

Labai reikšmingi tarp visų yra A. H. Maslovo tyrimai – tai vienas iš pagrindinių vardų tos humanistinės psichologijos, kuri neapsiriboja pavienių psichinių gebėjimų analize pagal sektorius, bet gilinasi į asmenybę visais lygmenimis, įskaitant pačius iškiliausius, nagrinėjamus filosofijos bei religijos.

Vienas šio mokslininko teiginys yra itin įdomus. Remdamasis daugybės dažnai vienas kitam prieštaraujančių psichoterapijos metodų analize, jis įsitikina, kad išties svarbus gydomasis psichoterapijos veiksnys yra ne tiek specifinė viena ar kita gera technika, kiek gydytojo gebėjimas priimti pacientą supratingai, švelniai, paslaugiai ir pagarbiai.

Tačiau, kaip pastebi autorius, tokie gydomieji veiksniai gali būti ir visų įprastinių santykių veiksmingi gydytojai (santuokos, šeimos, draugystės ir pan.) tada, kai šie santykiai patenkina tuos esminius psichologinius asmenų tarpusavio poreikius, darančius stiprią įtaką psichinei sveikatai, o visų pirma – poreikiui būti mylimiems bei mylintiems. Todėl, kaip tvirtina šis mokslininkas, yra būtina, kad bet kuriuos žmonių tarpusavio santykius gyvintų pasiaukojanti „gydomoji dvasia“, visų tų smulkių ar stambių psichologinių trūkumų, kurių visi šiek tiek turime, atžvilgiu leidžianti pajusti gydomąjį savo poveikį.

Akivaizdu, kad šie teiginiai labai svarbūs mūsų visuomenei, kurioje labiausiai paplitusi liga kaip tik ir yra meilės trūkumas. Tai patvirtina įvairūs pastebėjimai, kaip antai tie K. Horni (K. Horney) tyrimai, kurie įrodo, kad beveik visų neurotinių bruožų priežastis yra vaikystėje patirta menka ar nekokybiška meilė.

Tačiau ir bendresnio psichologinio pobūdžio pamąstymai patvirtina, kad dėl meilės trūkumo randasi daugybė patologijų. Pakanka, pavyzdžiui, prisiminti įvairius žalingus padarinius, kurių priežastis – šio poreikio, kuris yra toks pamatinis, kad beveik sutampa su laimės poreikiu bei troškuliu, frustracija. Žmogus, taip nuviltas ir sužeistas arba paprasčiausiai likęs nepatenkintas, nors to ir nesuvokia, bando kompensuoti savo vidinę tuštumą, su neproporcingais lūkesčiais atsigręždamas į tas šalutines gėrybes, kurios yra būdingos mūsų visuomenei, trokštančiai turėti, valdyti arba ieškančiai kitų laikinų ar iškreiptų malonumų, kaip antai palaidas lytinis gyvenimas. Tačiau šios gėrybės, kuriomis mėgaujamasi nepaisant aukštesniųjų poreikių, padaro žmogų dar tuštesnį, dar labiau nepatenkintą, svetimą sau, paverčia jį dar didesne vienatvės bei psichosomatinių sutrikimų auka.

Šios blogybės nėra tolima tikrovė – ji susijusi su mūsų šeimomis, namais, aplinka. Jei, pavyzdžiui, tiesa, kaip tvirtina įvairūs statistiniai tyrimai, kad penkiasdešimt procentų sutuoktinių yra neištikimi, tai reiškia, kad daugybę porų jų abipusė meilė nepadaro laimingų, nes griebiamasi tokių iliuzinių ir normaliam jautrumui prieštaraujančių pakaitalų kaip išdavystė. Ši tikrovė verste verčia mus galvoti

apie meilės ir dvasingumo stoką, kurios neišvengia mūsų vaikai. Ji uždusina ir iškreipia tą spontanišką jų polinkį į jausmingumą bei pasiaukojimą, kuris natūraliai leidžia daigus vaikystėje.

Mes tikriausiai nesame griebęsi tokių slogių pakaitalų. Tačiau visi tikrai esame didžiai skolingi meilei, nes visi esame savo laikų vaikai. Ir, žinoma, nedaug yra tokių, vertinančių tvirtą ir stiprų vidinį saugumą bei ramią laimę, kuriems svarbu kas dieną rinktis meilę kaip esminę vertybę, įžiebiant ją savojoje aplinkoje ir praturtinant ja savo porą, šeimą, asmenų tarpusavio ryšius. Tikriausiai daugiau yra tokių, kurie patiria vienokį ar kitokį skausmą dėl savo nesugebėjimo mylėti ir būti mylimi. Ir tikriausiai nemažai kam iš mūsų vienaip ar kitaip būdingas koks nors paplitusios patologijos, kurios priežastis – meilės stygius, aspektas.

Tad štai ir mes galime paskatinti „išgyti su meile“ Tai paskatinimas, kuris atplūsta ir nuo humanistinės psichologijos krantų. Išties tai kelias, kurį verta bent jau išbandyti, nes, kaip sakėme, tik juo eidami galime rasti vertingiausių turtų dėl kurių verta gyventi, nes jie teikia mums buvimo džiaugsmą.

MEILĖS „ĮSTATYMAI“

Kaip esame sakę ir kartoję, meilė yra kiekvieno normalaus žmogaus psichologinio paveldo dalis. Be to, ji yra esminis mūsų sielos gebėjimas, visų tvirčiausias, sukuriantis stipriausius poreikius: ją galima lengviau puoselėti būtent dėl jos spontaniškos vidinės plėtotės jėgos ir dėl poreikių, kuriuos ji kelia.

Nepaisant šio nenuginčijamo psichologinio duomens, atsitinka taip, kad netgi tie, kurie geros valios vedami pradeda eiti meilės keliu, pasiekia menkų rezultatų ir, kaip įprasta sakyti, žengia žingsnį į priekį ir du atgal, tad dėl to iškyla pavojus, kad jie neteks drąsos ir mes šį užmojį. Paprastai taip nutinka todėl, kad šis jų darbas, užuot tapęs gerai žinomo ir perprasto „meilės meno“ vaisiumi, būna neorganizuotas.

Kad taip neatsitiktų, reikia prisiminti, kad meilė gali įsišaknyti mumyse tik tada, jei mes ją išgyvename klausydami ypatingos jos prigimties ir realizuojame kai kuriuos specifinius jos poreikius, kurių nepaisant mūsų meilė nebūtų tikra ir negalėtų augti bei stiprėti taip, kaip negali sveikai augti ligotas ir pažeistas augalas.

Taigi būtina, kad mūsų užmojai būtų grindžiami bent jau kai kuriomis esminėmis nuostatomis, kurios kai kada buvo laikomos tikrais meilės raidos „įstatymais“, arba bėgiais, kuriais ištikimai važiuojant mūsų pastangos gali duoti maksimalių rezultatų. Tad pabandysime trumpai aptarti bent jau pagrindinius iš šių įstatymų.

Pradėsime pateikdami pąvyzdį. Turiu atlikti privalomą darbą, bet jaučiuosi prislėgtas, dvasiškai išsekęs, neturiu jokio noro ką nors daryti. Taigi nesiryžtu ir atidėlioju. Tačiau paskui sąmoningumas nugali ir aš sau pasakau, kad ne tik turiu imtis darbo, bet, kadangi man reikia atlikti šią pareigą, privalau tai padaryti iš širdies, atiduodamas jai tai, ką turiu geriausia.

Pradedu veikti. Iš pradžių užduotis reikalauja iš manęs daug valios pastangų. Tačiau, pasinėręs į darbą, pamažu jaučiu bundant teigiamus jausmus, kurių iš pradžių nejutau ir kurie dabar mane palaiko – tokius kaip aistra tam, ką dirbu, noras kuo geriau viską atlikti, veikimo džiaugsmas. Be to, tuo pat metu jaučiu savyje besistiebiančius kūrybiškumo ir nagingumo gebėjimus, kurie anksčiau tarsi miegojo.

Kodėl taip atsitinka? Atsakymą mums duoda svarbus psichologijos dėsnis, teigiantis, kad jei mes išjudiname savo geriausius gebėjimus ir nuolatos juos ugdome, jie savaime lavėja ir vis labiau stiprėja. Taigi žmogus gali būti prilygintas, kaip tai padarė filosofas B. Spinoza, vazai, kuri, ją pildant, vis labiau plečiasi.

Ši psichologinė dinamika labai svarbi meilės gyvenimui. Meilė, kaip jau esame sakę, yra mūsų dvasios talentas, esminis ir tvirčiausias gebėjimas. Tačiau tol, kol jo neišjudiname, jis guli nusilpęs ir apgesęs, tarsi žarija po pelenais. Bet jei nusprendžiame imtis jos realizavimo, pajuntame ją atgimstant ir vis labiau tvirtėjant.

Tai ir yra viena naudingiausių „meilės meno“ nuostatų. Visų pirma reikia tvirtai tikėti, kad mumyse yra meilės,

net jei jaučiamės sustabarėję, pilni trūkumų, net jei ji mums atrodo kaip svetima tikrovė ir neįgyvendinama fantazija. O paskui reikia pradėti konkrečiai mylėti tuos, kurie šalia mūsų mylėti kas dieną, kas akimirką.

Šitaip nedrąsiai pradėję galime atsižvelgti į kitą veiksmingą ir įkvepiantį pasiūlymą. Galimas daiktas, kad varžomės pradėti taip elgtis su kitais, nes turime mažai patirties ir per daug priešingų įpročių mums kliudo. Taigi iš pradžių tiesiog nereikia per daug norėti iš savęs pačių, tuojau pat tikėtis greito pasikeitimo ir puikių rezultatų, nes atsiras pavojus, kad neteksime drąsos ir būsime pastūmėti atsisakyti šio užmojo. Taigi išmintinga būtų eiti į priekį mažais žingsniais, tai yra pradėti tų, kurie šalia mūsų, atžvilgiu mažus meilės veiksmus, ir juos atlikti gana lengvai, nesukeliant pasipriešinimo, nereikalaujant didelės permainos: mažus meilės veiksmus, kuklius paslaugumo, švelnumo, širdingumo, rūpestingo susidomėjimo, tarnystės gestus.

Taigi nesikeisime žaibiškai, bet pamažu imsime pasitikėti meile, įsitinkindami, kad ją išgyventi nėra taip sunku ir kad, tiesą sakant, mums tai netgi patinka.

Tada mumyse nesunkiai įvyks permaina, kuri netgi gali mus nustebinti. Iš pradžių geranoriškus veiksmus atlikinėjome šaltai, tai yra nedalyvaudami juose jausmais tik dėl to, kad būtų parodyta gera valia; vėliau pamažu pajusime mūsų sieloje suvešant tikrus simpatijos savo artimiesiems jausmus. Imsime suvokti jų teigiamybes, o mūsų jautrumas dėl jų asmenybės aspektų, kurie anksčiau galėjo būti mums nemalonūs, ims silpti. Dar kartą kartojame: taip įvyksta todėl, kad meilė, nors ir paslėpta, gyvena mumyse ir kai ją išjudiname, stengiasi augti bei pritraukti geriausius mūsų asmenybės gebėjimus.

Žinoma, reikia išlaikyti šį norą mylėti, saugantis, kad vėl neįsižiebtų visos tos nuostatos ir jausmai, kurie tam norui prieštarauja ir kuriems paklusus mūsų siela greitai ir vėl atvėstų.

Iškelti meilę į pirmą vietą

Būdami susižadėję jie vienas kitą labai mylėjo. Jų įsimylėjimas buvo nuostabi patirtis, o buvimo kartu pojūčio naujovė – jaudinantis nuotykis. Taigi jie susituokė turėdami daug vilties ir lūkesčių. Tačiau jau po kelerių metų nusivylė, susitaikė su pusėtinu sugyvenimu, kuriame kiekvienas iš jų susikūrė nepriklausomą gyvenimą, o tada jau vien būtis be trinčių ir įtampų atrodė didelis pasiekimas.

Gerai žinome, kad daug porų išgyvena šį nuopuolį. Pagrindinė priežastis beveik visada yra ta, kad sutuoktiniai tarpusavio santykiams kurti neskiria to, ką turi geriausia. Jiems tai nėra vertingiausia tikrovė, kurią reikia branginti labiau už bet kurią kitą ir puoselėti visokeriopai uoliai, bet, priešingai, išsikelia daugybę šalutinių ir kartais niekingų troškimų, atsisakydami vykdyti tuos smulkius nuolatinius reikalavimus, kurie būtini gyvai ir rūpestingai meilei, norinčiai padaryti kitą laimingą.

Žinoma, kalbama apie akivaizdų nebrandumą. Pamatinis psichologiškai tvirtos asmenybės bruožas yra jos gebėjimas susikurti tą vertybių hierarchiją, kurią dar tiksliau galima būtų pavadinti „meilių hierarchija“: tai motyvacijų hierarchija, kurios būtinybė, siekiant būti dvasiškai ir morališkai brandiems, yra lengvai suprantama, nes akivaizdu, kad reikia sutelkti savo pastangas ir energiją į tai, kas vertingiau.

Visai teisingai buvo pasakyta, kad niekada negalima aukoti žmonių dėl daiktų. Jau aiškinome kodėl: todėl, kad žmogus yra nepalyginamai didesnė ir šventesnė vertybė, ir iškelti prieš jį menkesnes yra nemoralu, tai neverta žmogiško sąmoningumo. Tačiau esama ir kitos priežasties: mūsų saviraiška ir laimė visų pirma priklauso nuo meilės ir draugystės santykių pobūdžio, o šiems santykiams žlugus neišvengiama dvasiškai skurdi, liūdna, nepasitenkinimų ir sunkumų pilna egzistencija.

Taigi išmintingas žmogus neleidžia, kad pirmąją vietą tarp jo motyvacijų užimtų menkesnės vertybės, tokios kaip materialinės gėrybės, profesinė sėkmė, pramogos, puiki išvaizda ir pan. Savo geriausias pajėgas jis sutelkia mokydamasis mylėti tuos, kurie aplink, taip, kad gyventų su jais ramiai ir kuo laimingiau. Be to, ir mylėdamas šiuos pačius artimiausius žmones, brandus žmogus laikosi tam tikros pastangų hierarchijos, nes intuicija sako, kad turime uoliau mylėti savo artimuosius negu draugus, o draugus – uoliau negu paprastus pažįstamus.

Patenkinamą gyvenimą gyvena tas, kuris savo pasirinkimus grindžia šiomis išminties taisyklėmis: kas gi gali būti laimingesnis už žmogų, kuriam pavyko sukurti džiuginančią darną su savo sutuoktiniu, vaikais, giminėmis, bendradarbiais, su būriu draugų ir pažįstamų? Be abejo, nėra brangesnio turto už šį. Ir netgi tada, kai ne visi santykiai yra tokie idealūs, jau vien jų siekti ir iš dalies pasiekti yra didelio malonumo ir vidinės ramybės versmė.

Žinoma, gyvenimas pasirinkus šiuos dalykus dažnai reikalauja aukotis ir atsižadėti, reikalauja palikti ir daug dalykų, kurie patys savaime yra geri, bet gali tapti meilingo sugyvenimo kliūtimi. Tačiau tiek, kiek mums pavyksta

laikytis tokio „geresniosios dalies“ pasirinkimo, aukojant menkesnes gėrybes dėl asmenų tarpusavio darnos, mumyse atsiveria visas iškilių malonumų pasaulis ir tampa beveik neįmanoma parduoti meilę siekiant patenkinti šalutinius troškimus.

Tačiau nedaug žmonių išgyvena šią patirtį ir pasiekia šį saviraiškos lygį. Dauguma turi per daug interesų, per daug reikalų, kad eikvotų laiką renkdamiesi gyventi ir puoselėti meilės bei draugystės ryšius. Neigiami padariniai akivaizdūs: pradedant santuokomis, kurios susiaurėja iki vargano sugyvenimo, baigiant išplitusiu vienatvės keliamu nerimu bei neurozėms, kuriose lengva atpažinti nepatenkintos meilės alkį.

Tuomet kokia prasmė vaikytis daugybės šalutinių dalykų ir likti be nieko, visiškai nepatenkinus esminių savo poreikių? Kokia prasmė mokėti tokią didelę kainą už nepagrindinius ir efemeriškus dalykus, teikiančius mažai džiaugsmo, jei sieloje nesama tikros dvasinės ramybės? Ar ne geriau savo energiją ir lūkesčius sutelkti į meilės santykius, nors kai kada ir atsisakant tam tikrų gėrybių, bet pasiekiant tą dvasinį džiaugsmą, kuris apšviečia mūsų gyvenimą ir, praturtinęs vidiniu jautrumu, leidžia mums džiaugtis visomis tomis net ir kukliomis gėrybėmis, kurių meilė neprašo mūsų atsisakyti?

Nuolatos gyventi meile

Vienas išminčius rašė, kad įgyjant gebėjimą mylėti daugiau pasiekiama per keturiasdešimt dienų, jei meilė rodoma nuolatos, negu per keturiasdešimt metų, jei dedamos pastangos būna nenuolatinės ir fragmentiškos. Tai įstatymas,

reguliuojantis bet kokį, ne tik meilės, gebėjimą. Jei noriu išmokti kalbą, gerų rezultatų pasiekiu tik tada, kai deramai susitelkiu prie jos kiek galima intensyviau iš pat pradžių. Tačiau jei mokausi nereguliariai, tuojau pat užmirštu tai, ką buvau išmokęs, ir mažai ką pasiekiu. Lygiai tas pats atsitinka, jei noriu intensyviau sportuoti, išmokti groti kokiu nors instrumentu, jei noriu „prasilaužti" gilindamasis į sudėtingą discipliną.

Visada reikia kaip galima labiau sutelkti pastangas į siektiną rezultatą. Ši būtinybė padiktuota to, kad mūsų psichofizinis organizmas lengvai funkcionuoja tik tada, kai yra įgijęs gebėjimų, susijusių su mūsų norima įsisavinti veikla. Tačiau šiems gebėjimams konsoliduoti nėra kito būdo kaip tam tikrą laiką trunkančios intensyvios ir nuolatinės pratybos. Vėliau iki tam tikros ribos galima, taip sakant, „gyventi iš pajamų" arba gerokai sau pasilengvinti, nors vis dėlto prireikia ir tam tikro budrumo.

Lygiai taip pat turime elgtis norėdami įgyti meilės gebėjimą: siekti išlaikyti jį gyvą kaip pagrindinį mūsų pastangų tikslą ir stengtis vengti jam prieštaraujančių veiksmų, dėl kurių, nuėjus sunkų kelią, tektų grįžti atgal. Bet net jei panašiai ir apsiriktume, neverta prarasti drąsos, juk žinome, kokie žmonės gležni. Reikia puoselėti patiems širdingą bei kantrų supratingumą ir toliau nuolankiai tęsti savo darbą.

Akivaizdi sąlyga, kuri būtina siekiant tęstinumo, apie kurį buvo kalbėta, ir norint, kad meilė mumyse sutvirtėtų, yra pastangos mylėti kiekvieną žmogų, kiekvieną artimą. Mūsų meilė auga gana lengvai tik tada, jei ji – tikra meilė, tai yra jei mylime visus žmones dėl jų vertingumo ir skiriame dėmesį visiems, o ne atsirinkdami – vieniems taip,

o kitiems ne, – atsižvelgdami į savo simpatijas bei įvairius išskaičiavimus. Taigi reikia puoselėti tikrą vidinį geranoriškumą visiems tiems, su kuriais mums tenka turėti reikalų, ir netgi tiems, apie kuriuos mums tenka vien pagalvoti.

Reikia vengti kaip nors pažeisti simpatijos visiems nuostatą, kaip, pavyzdžiui, reikia vengti nepagarbiai kalbėti ar galvoti apie šalia nesančius žmones. Tiesa, kad jiems nekenkia mūsų slapti veiksmai, tačiau nuo jų kenčiame mes patys, nes jie alina mūsų gebėjimą mylėti, kurį pažeidžia ir susilpnina meilės kelyje vykdomos nereikalingos permainos, susidedančios iš žingsnių pirmyn bei atgal.

Visada turime atsiminti, kad kiekvienas žmogus yra šventa būtybė ir negalime jo suprimityvinti savo nepagarba, paskalomis, pašaipa, ironija, piktybiškumu. Ir net tada, kai mums reikėtų neigiamai įvertinti tam tikrus kito poelgius, turime tai padaryti pagarbiai, apsiriboti objektyvia jo išorinės veiklos kritika ir nesibrauti į jo ketinimų šventovę.

Meilės menas siūlo mums mylėti ne tik visus, bet ir „visa“ – tai yra visas grožio, patrauklumo ir gėrio nuotrupas, kurias gyvenimas mums gali pasiūlyti. Meilė, kaip jau sakėme pirmame skyriuje, yra labai daug apimantis gebėjimas, leidžiantis mums džiaugtis ne tik kitais žmonėmis, bet ir visomis kitomis mažesnėmis bei didesnėmis vertybėmis, kurias galime pasiekti. Taigi logiška, kad turime stengtis tobulinti šį nuostabų gebėjimą visais jo daugialypiais aspektais, kurie taip vieni kitus augina. Mat meilė tikrąja to žodžio prasme, tai yra nukreipta į žmogų meilė, leidžia mums būti jautresniems bet kokio kito malonumo pavidalui, o šios „mažos meilės“, šie maži džiaugsmai savo ruožtu sutaurina asmenų tarpusavio meilę.

Šį pasiūlymą dažnai kartoja humanistinė psichologija. Pavyzdžiui, psichoterapeutas I. Rubinas (I. Rubin), kalbėdamas apie tai, ką gyvenimui reiškia meilė, įtaigiai teigia: „Tai malonių ir pasitenkinimą teikiančių nutikimų patyrimas: gražių pavidalų debesys, bėgiojimas kaime, žmonių minios šurmulys mieste, nuolatos kintanti mažo vaiko veido išraiška, šiltas ir patogus kambarys lietingą dieną, gera knyga, sniegas, šiltas oras ir kambarys su kondicionieriumi, troškulys ir gaivus vanduo, šilta vonia, pilnatis nelyginant apelsinas, moters šypsena, muzika, duonos su sviestu skalsumas ir kavos puodelis šiltoje virtuvėje šaltą dieną, vitrinų stebėjimas, opera, koncertas, baletas, zoologijos sodas, paukščių danguje stebėjimas, žaidimas su smėliu, sienos, baldo ar visų namų dažymas, dainavimas, šokimas... Žinoma, sąrašo galima taip ir neužbaigti, nesvarbu, kas jį sudarinėja“

Turime ne tik stengtis mylėti visus ir visa, bet ir pradėti uoliai darbuotis kita kryptimi, tai yra stengtis išguiti iš savo širdies bet kokį priešiškumą, irzlumą, pasipriešinimą, bet kokį bergždžią susirūpinimą, bet kokį neigiamą jausmą, kad ir kokios rūšies jis būtų – atsikratyti visų tų „psichinių nuodų“, kurie labai lengvai apnuodija mūsų širdį. Meilė lieka gyva ir auga mumyse tik vidinės ramybės, taikos, giedros ir darnos apsupta. Ir jei mes stengsimės palaikyti tokią psichinę būseną, vėliau meilė pati besiplėtodama dar labiau puoselės ją ir tvirtins.

Labiau telktis į mylėjimą negu į buvimą mylimiems

Tikra ir visavertė meilė, be abejo, susideda iš mylėjimo ir buvimo mylimiems, iš davimo ir gavimo. Kai abu šie komponentai tolygiai egzistuoja, abu partneriai jaučiasi visiškai maloniai. Turint tai galvoje, kyla klausimas: ar reikia, kad troškimo mylėti ir troškimo būti mylimiems mumyse būtų vienodai? Ar šiems abiem troškimams lemta iš mūsų sulaukti tolygių motyvacijų?

Teigiamas atsakymas, abstrakčiai žiūrint, galėtų atrodyti teisingas: tačiau iš tiesų jis gali tapti klaidingas, vedąs iš kelio, gali tapti žmogui gebėjimo mylėti ir apskritai asmenų tarpusavio santykių painios pažangos šaltiniu. Gali prasidėti regresijos procesas, kurio priežastis ir tolesnes stadijas reikia gerai suprasti: tai procesas, į kurį gilinantis paaiškėja, kad kur kas naudingiau ir konstruktyviau yra stengtis mylėti negu puoselėti buvimo mylimiems lūkesčius.

Turime visų pirma nepamiršti akivaizdaus fakto, kad meilės gavimas priklauso ne nuo mūsų, o nuo kitų: taigi tai nepriklauso nuo mūsų valios. Tad jei esame iš esmės susitelkę į troškimą, nors teisėtą, būti mylimiems ir dėl to mūsų laimė bei vidinė pusiausvyra ima priklausyti nuo jo patenkinimo, tampame priklausomi nuo kitų, mūsų emocinis stabilumas atsiduria kitų rankose. Mus nesunkiai ištiks nusivylimai ir frustracijos, nes, turint galvoje vidutinio žmogaus ribas, be abejo, nėra lengva patirti meilę iš kitų, nes daug labiau tikėtina, kad susidursime su abejingumu, paviršutiniškumu, silpnumu, nejautrumu, egocentriškumu, ir šios frustracijos ne tik didins mūsų meilės alkį ir

troškimą būti mylimiems, bet ir vis labiau silpnins gebėjimą mylėti – mums iškils pavojus užsisklęsti savyje.

Mūsų vidinė dinamika visiškai kitokia, jei paprastai telkiamės į pasiryžimą mylėti. Ši pasiaukojimu grindžiama laikysena gali turėti daug privalumų. Ypač svarbu paminėti vieno iš jų svarbą. Tai perėjimas iš buvimo priklausomiems nuo kitų būsenos į savęs pakankamumą, kuris yra vienas iš esminių psichologiškai brandžios asmenybės bruožų.

Norint suprasti, kaip gali tobulėti šis mūsų pageidaujamas gebėjimas, darantis mus emociškai nepriklausomus nuo kitų, turime pasikliauti tuo esminiu poreikiu mylėti, apie kurį kalbėjome ankstesniuose skyriuose, ir dideliu jo mums teikiamu pasitenkinimu. Taip pat reikia prisiminti, kad davimas mums teikia daugiau malonumo negu gavimas. Mat davimas yra aktyvi ir kūrybinga nuostata, kuri leidžia mūsų gelminiam Aš gyventi ir jausti savirealizaciją bei turtus savyje, o gavimas yra pasyvus nusiteikimas, susijęs su ribotesne mūsų poreikių sritimi.

Taigi kuo labiau mūsų laikysena bus pagalbos, meilės ir laimės teikimo kitiems laikysena, tuo labiau didės mūsų vidinis pasitenkinimas, kuris stelbs gavimo nerimą. Todėl vis lengviau mums bus artinti prie savęs kitus, tapsime neslegiami meilės alkio ir laisvesni nuo pretenzijų. Tai padės mums būti mažiau jautriems kitų trūkumams, pakantesniems ir labiau apsaugotiems nuo kenksmingų tarpusavio frustracijų. Tad didžiai teisingas yra tradicinės išminties tvirtinimas, kad reikia labiau trokšti mylėti negu trokšti būti mylimiems.

Tačiau tai nereiškia, kad troškimas būti mylimiems turi išnykti iš mūsų sielos ir taip padaryti mus nejautrius kitų

dovanoms. Šis jausmas, be abejo, nepradingsta, lieka, sakytume, antrame plane, laisvas nuo emocinio spaudimo. Tačiau tuo pat metu jis pasirengęs pradėti veikti ir atlikti palaimingą funkciją, nes poreikis būti mylimiems gali padėti mums delikačiai ir reikiamai paskatinti kitų užmojį savo ruožtu mylėti mus.

Nereikšti pretenzijų

Viena iš daugelio klaidų, kurią gali daryti asmenys bendraudami vieni su kitais, yra pretenzingai siekti meilės, atvirai jos reikalauti, versti kitus ją duoti, skųstis, kad jos gaunama nepakankamai, ir dėl to likti apkartusiems ir nusivylusiems.

Ši nuostata pasitaiko labai dažnai: pagyvenę tėvai, kurie bet kokia kaina nori išlaikyti prie savęs vaikus, jau sukūrusius savo šeimas, ir niekada nėra patenkinti tuo rūpinimusi, kurį iš jų patiria. Švelnumo ištroškusios žmonos, kurios nepakankamai atsižvelgia į tai, kad šiandieninis vyras dėl gauto išsiauklėjimo labai dažnai nesugeba to švelnumo parodyti; dėl to jos jaučiasi apleistos ir reikalauja, kad vyras skubiai pakeistų savo temperamentą, bet juk norėdamas jį tobulinti, jis turėtų būti nuolat švelniai mylimas, nereikalaujant iš jo atlygio, kurio jis negali duoti. Broliai, seserys, draugai, giminės, kolegos, narciziškai susitelkę į savo pačių poreikius, linksta kontroliuoti ir sverti kitų nusiteikimą savo atžvilgiu, nepasitenkindami tuo, ką gauna, ir neslėpdami savo nusivylimo.

Aišku, kad pretenzingos tokio pobūdžio laikysenos turi priešingą poveikį, nes nuvilia gerą valią tų, kurie yra šalia

mūsų ir kurie teikia meilės tiek, kiek gali. Be to, tokiomis laikysenomis lengvai įžeidžiamas kitų jautrumas. Todėl tam, kuris yra nepatenkintas tuo, ką gauna, iškyla pavojus sukurti aplink save tuštumą, atimant drąsą iš tų, iš kurių jis norėtų gauti daugiau, ir sukuriant tarp savęs ir pastarųjų sunkiai įveikiamą atstumą.

Šia proga reikia prisiminti, kad, kaip teigia B. Raselas (B. Russell), „neturime absoliučios ir besąlygiškos teisės būti mylimi“, visi privalome išsikovoti kitų meilę, reikšdami meilę pirmi taip, kad paskatintume aplinkinius atsilyginti tuo pačiu, kaip yra teigęs jau antikos filosofas Seneka, kuris gebėjimą tapti mylimiems laikė veiksmingiausiu „meilės filtru“. Ir iš tiesų netrūksta tokių žmonių, kurie, net ir daug metų pirmi dovanodami meilę, yra pasiekę, kad sutuoktinis, vaikai ar draugai atsakytų jiems meile.

Tačiau anaiptol ne pretenzija, o visai deramu gali būti laikomas toks elgesys, kai meilė skatinama subtiliomis ir kantrumu grįstomis priemonėmis, kaip antai gyvai dėkojant net ir už patiriamus smulkius švelnumo bei rūpesčio gestus, arba kai išreiškiamas troškimas intymesnės meilės, bet tai daroma nusižeminant, nesiskundžiant, be dramų. Tačiau pagrindinė ir tikrai veiksmingiausia priemonė visada būna gebėjimas neatlyginamai mylėti pirmiems, mylėti nepavargstant ir nereiškiant jokių pretenzijų. Taip sukuriamos palankesnės sąlygos, kad mums artimame žmoguje spontaniškai pabustų dėkingumas ir troškimas atsakyti į patirtą meilę.

Daug kartų literatūroje buvo su humoru panašiais žodžiais aprašytas paveikslas, iškalbingai atskleidžiantis nelaimingą šeiminį gyvenimą. Svetainėje susirinkę šeimos nariai užsiėmę kiekvienas savo veikla. Aplinkui tylu, tvyro įtampa ir sumišimas, kartkarčiais įsižiebia nesantarvės kibirkštis. Tačiau staiga suskamba durų skambutis pranešdamas, kad atėjo svečias. Tada tuojau pat beveik magišku būdu kiekvieno veidas pražysta šypsena ir lipšnumu, visi pasirengę padaryti gerą įspūdį naujai atvykusiajam, apsupa jį švelnumu ir rūpesčiu.

Be abejo, taip pasitaiko gal ir retokai. Tačiau vis dėlto tiesa, kad labai dažnai už namų slenksčio bendraujant su svetimais žmonėmis stengiamasi atiduoti tai, kas geriausia, elgiamasi lipšniai ir meiliai, atskleidžiamos geriausios turimos savybės, siekiama būti maloniu ir šauniu pašnekovu. O įžengę į namus, jaučiamės turį teisę atsipalaiduoti, nebegyventi kontroliuojant save ir atrodyti „tokie, kokie esame“ – tačiau tokie, kokie esame ne iš geriausios pusės, kuri tam, kad atsiskleistų, visada reikalauja tam tikrų pastangų, tam tikro budrumo, bet iš blogiausios pusės, iš tos, kuriai, kad atsiskleistų, žinoma, nieko nereikia, nes ji net pernelyg lengvai ir stipriai siekia iškilti paviršiun pati.

Trumpai tariant, dirbant profesinį darbą, studijuojant, linksminantis su draugais, palaikant namus perdėtai išblizgintus ir švarius išeikvojama daug energijos; tačiau tam, kad būtų sukurta malonaus šeiminio sambūvio darna, energija ir laikas taupomi – šiems dalykams skiriama tik savų pastangų trupiniai, likučiai.

Taigi namai neišvengiamai, remiantis dažnai pasitelkiamu įvaizdžiu, tampa tarsi užeiga, iš kurios kiekvienas

išeina užsiimti savais reikalais ir į kurią trumpai susirenkama pavalgyti ir praleisti laiką kartu žiūrint televizorių ar slepiantis už laikraščio. Taigi mažai kartu gyvenama, menkai kalbamasi, retai bendraujama iš širdies, kiekvienas lieka užsidaręs savyje su savo problemomis. Labai trūksta dalyvavimo vienas kito reikaluose, nuoširdžios sąjungos ir dvasinio artumo, kurie gyvenimą namuose gali padaryti šiltą ir raminantį dvasią. Nenuostabu, kad vyras, žmona ir vaikai tos bendrystės ir švelnaus artumo, kurių negavo ir nemokėjo sukurti šeimoje, ieško kitur.

Labai trumparegiškas ir pragaištingas yra toks mąstymas, kai savaime suprantamu dalyku laikoma tai, kad yra normalu užsiimti daugybe kitų dalykų, o gyvybingumas šeimoje atsiras savaime, be jokių ypatingų pastangų – net jei išgyvenamas tas nerūpestingumas ir atsipalaidavimas, kurie dangstomi „normalumo" ar „santykio paprastumo" kauke. O juk niekas iš nieko neatsiranda – namuose taip pat pjaunama tai, kas pasėjama.

Šitaip prarandami visi tie dvasiniai ir emociniai ištekliai, kurių galėtų dovanoti gyvenimas namuose, kur viešpatauja ramybė, linksmybė, dvasinė bendrystė, tikslų vienovė – tai ištekliai, kurie galėtų padaryti šeimą laimingiausia vieta, kokia tik gali būti pasiūlyta žmogui.

Taigi visų pirma namuose kiekvienas turėtų įdarbinti geriausius savo gebėjimus, ir tai būtų didžiausia pajamas nešanti investicija, kokią tik galima padaryti. Reikia būti įsitikinusiems, kad meilės menas pirmiausia sutampa su meilės ir gyvybės auginimo tarp pačių artimiausių mums žmonių menu.

Šio meilės šeimoje meno aspektai yra įvairūs ir naudingi; pateiksime keletą pavyzdžių.

Nebūkime šeimoje parazitai, eikvojantys kitų gyvybines jėgas, bet visi kartu jauskimės atsakingi kurdami džiaugsmingą *Meį* ir visomis prasmėmis visavertį, turtingą ir kūrybišką gyvenimą, nepamiršdami, kad gausime daug kartų daugiau už tai, ką esame dovanoję. Neapkęskime vangumo, egocentrizmo, taip pat tų absurdiškų nusiskundimų savo šeimine aplinka, būdingų būtent tiems, kurie mažiau save dovanoja ir visada nusiteikę, užuot davę, reikalauti. Taip, reikia įžvelgti tai, ko trūksta, bet būtina žiūrėti į tai konstruktyviai, tai yra kaip į akstiną labiau stengtis, kad būtų užpildyta kiekviena spraga.

- Nesistenkime nuolatos rūpintis tik savais reikalais – visada raskime laiko pasikalbėti su kitais, juos išklausyti, geriau juos pažinti ir bet kokiu atveju būti vieni kitiems prieinami.
- Rodykime pavyzdį, kaip kiti turėtų atsiverti patikėdami savas problemas, mintis, sunkumus. Tačiau labai dažnai gali atsitikti taip, kad iš kuklumo, gėdos, pernelyg didelio atsargumo ar egocentrizmo kiekvienas užsidarys savyje izoliuodamasis nuo kitų, o juk galėtų dovanoti šalia esančiajam džiaugsmą pasirodyti iš geriausios pusės.
- Bet kokia kaina puoselėkime mandagumą, nuolatos sekdami savo balso toną. Griežtas, agresyvus, įžeidus ar šiurkštus kalbėjimo tonas yra daugelio trinčių šeimoje priežastis, nes jis palaiko įtampą ir antipatiją. Ir, priešingai, namų atmosfera neįtikėtinai pagerėtų, jei visi kalbėtų mandagiai ir maloniai, dovanodami vieni kitiems neįkainojamą dovaną – nuoširdžiai nušvitusį veidą.

- Venkime destruktyvios kritikos, paralyžiuojančios bet kokią gerą valią. Visada būkime pasirengę pripažinti kitų nuopelnus ir teigiamybes bei išsakykime tuos pagyrimus bei paskatinimus, kurie yra labai galingi energijos stimuliatoriai ir teikia pasitikėjimo.
- Įvertinkime tai, ką gera gauname vieni iš kitų, ir tai, ką kiekvienas šeimos narys daro kitų labui. Taigi kuo dažniau rodykime akivaizdų dėkingumą – toks elgesys visada praverčia.
- Venkime, ypač prie stalo, tų bergždžių diskusijų ginčytinomis temomis, kurios nesunkiai gali suardyti ar sugriauti šeiminę darną. Geriau parodykime, kad esame pasirengę suprasti kitų požiūrį, išryškindami visa tai, kas jame yra teigiama.
- Kūrybiškai ir protingai organizuokime bendrą poilsį, skatinkime kiekvieno iniciatyvą planuojant žaidimus, išvykas, malonius vakarus ir kitas bendras pramogas. Kaip galėdami palaikykime linksmą šeiminę darną, kurioje visi būtų skatinami prasimanyti sąmojingų juokų, pasakoti anekdotus ar linksmas istorijas. Bet kokios tokio pobūdžio pastangos turėtų būti apdovanojamos: niekas taip neatstumia, kaip kitų abejingumas ir pastangų juokauti neįvertinimas, neparodant, kad yra smagu.
- Išnaudokime tas visas nedideles abipusės meilės progas, kurias gali pasiūlyti gyvenimas. Pirmiausia turimos galvoje visos tos smulkmenos, kurios nieko nekainuoja, bet kurios vis dėlto gali palankiai paveikti asmenų tarpusavio santykius: susidomėjimo, padėkos, atsiprašymo žodis, nedideli tarnystės ir rūpinimosi ženklai, paprasti švelnumo gestai.

Vienas iš kenksmingiausių nuodų, galinčių susilpninti ar sugriauti mūsų gebėjimą mylėti, yra nepakantumas kitų ydoms ir trūkumams: ši blogybė yra labai paplitusi ir užkrečia, sugadina santykius, į kuriuos kaip kandis, graužikas įsismelkia kritika ir keroja kaip piktybinė šaknis. Tuomet gali atsitikti taip, kad meilė pamažu bus ištrinta ir iš žmonių, kurie galėtų padaryti vienas kitą laimingą, sielų taip, kad jie visą gyvenimą nežinos apie geriausią kito žmogaus pusę, kuri jiems tampa tik kartėlio ir nusivylimo šaltiniu.

Šios degeneracinės dinamikos priežastis dažnai yra subjektyvūs veiksniai, kaip antai dažnai pasitaikančios įvairios neurozės ir psichikos ligos, galinčios padaryti žmogų pernelyg jautrų kito neigiamoms savybėms ir pernelyg reiklų.

Tačiau šalia šių subjektyvių veiksnių labai svarbus yra ir vienas objektyvaus pobūdžio faktorius, į kurį reikia atsižvelgti: kiekvienas žmogus, be tam tikro teigiamų savybių kraičio, turi ir daugiau ar mažiau trikdančių trūkumų bagažą. Taigi iš pat pradžių reikia ramiai priimti tikrovę, kad kitų trūkumai yra viena iš kliūčių, su kuria beveik kasdien turime susidurti bendraudami su kiekvienu šalia esančiu.

Tai nėra pesimistinė vizija, bet gerąja prasme akivaizdi duotybė – psichologiškai ją ištyrus aiškiai atsiskleidžia priežastys, visų pirma susijusias su aplinkos, kurioje gyvename, atmosfera. Priklausome visuomenei, apimtai tam tikros, anot A. H. Maslovo, „vidutinio lygio psichopatologijos“,

kurioje pusiausvyrą palaikantys žmonės sudaro tik mažą dalelę. Tai visuomenė, kuri pernelyg retai kaip raidos tikslą išsikelia vertybinę brandą ir pernelyg dažnai normaliu dalyku laiko elgsenų, kurioms būdingas narcisizmas ir nuosmukis, visumą. Be to, tai visuomenė, kurioje iš kartos į kartą perduodamas slegiantis psichinių ir dvasinių spragų palikimas, nuo pat pirmųjų metų užkrečiantis vaiką ir nukreipiantis jį nuo to tikrojo teigiamų orientyrų lobyno, kuris savaime imtų jame spindėti. Kita vertus, mūsų kultūroje „meilės menas" visais savo pavidalais beveik nėra žinomas ir taip pat beveik visai nesama meno kartu gyventi sveiką ir darnų gyvenimą. Taigi šioje socialinėje aplinkoje užaugusiam žmogui, nors jis ir būtų geros valios, sunku išlikti nepaliestam trūkumų, silpnybių, trapumo ir defektų.

Kaip buvo sakyta, tai situacija, į kurią reikia žvelgti realistiškai, be iliuzijų, kurios mus apima skaudžiai susidūrus su kitų ribotumu ir kurios priverčia per vėlai atverti akis, tai yra tik patyrus žiaurią žalą ir nusivylimą. Šios situacijos akivaizdoje turime tik dvi galimybes: arba išmokti nelengvo meno taikiai sugyventi su kitų trūkumais ir šitaip galbūt padaryti šiuos trūkumus nuoširdžių tarpusavio santykių medžiaga arba likti nesugebantiems sutrukdyti šioms spragoms mus sužeisti, išdžiovinti mumyse meilę ir priversti atsisakyti tų laimingų asmenų tarpusavio santykių, kurie yra labai vertingi mūsų sielai. Pastaroji situacija labai dažna, nes dėl kitų asmenų trūkumų nemaža žmonių dalis nė iš tolo nemano išsikelti tikslą pasiekti džiaugsmingą sugyvenimą meilėje.

Taigi turėdami galvoje lemiamą šio meilės gyvenimo aspekto svarbą mums, pabandysime pasvarstyti apie kai

kurias pagrindines psichologines nuostatas, kurios gali atnešti mums pergalę šioje kovoje už mūsų ir kitų laimę. Tai kova, kuri iš tiesų yra daugiausia pastangų reikalaujantis darbas, turimas įveikti kiekvieno, pradėjusio eiti meilės keliu.

Meilė ir trūkumai nėra nesuderinami

Tai tiesa, kurią verta suvokti visą, nes taip galime sau padėti nepersiimdami dažnai pasitaikančia labai žalinga mūsų tarpusavio darnai mąstysena. Juk dažnai akivaizdžia ir pateisinama laikoma nuomonė, kad geros kitų žmonių savybės dėl savo prigimties turi kelti mums simpatiją, o trūkumai būtinai ir neišvengiamai turi sukelti mums jei ne antipatiją, tai bent šaltumą. Todėl brandžia ir dorybinga laikysena laikoma vien tai, kad šie priešiškumo ir nepritarimo jausmai neparodomi, išlaikant pakankamai palankų išorinį požiūrį.

Be abejo, tokia savitvarda jau yra reikšmingas asmeninis pasiekimas ir veiksminga priemonė, siekiant išvengti trinčių bei nesutarimų ir taip padarant įmanomą nežlugdantį sugyvenimą bei tam tikrą pozityvų bendradarbiavimą. Vis dėlto toks požiūris tikrai nėra geriausias ir neturi nieko bendra su tais meilės bei širdingumo kupinais santykiais, kurie galėtų dovanoti mums ir kitiems džiaugsmą, ramybę ir norą gyventi.

Taigi žmogus, norintis tokių santykių, turi įsiskiepyti visiškai kitokį ir kaip niekad vaisingą įsitikinimą: jis turi įtikinti save, kad neišvengiama, jog kitų trūkumai užgesina mums simpatiją bei meilę ir kad mūsų meilė pastariesiems bei jų trūkumai yra nesuderinami. Priešingai, reikia įtikinti save, kad galima mylėti vieniems kitus bei būti laimingiems ir tarp žmonių, turinčių daugybę trūkumų –

galiausiai mums gali pavykti išlaikyti savo sieloje šiltą žvilgsnį ir į tuos, kurių charakteryje ir elgsenoje esama galinčių mus erzinti neigiamybių.

Šio meilės ir neigiamybių „suderinamumo“ įrodymų galime rasti visų pirma savo pačių patirtyje, kuria remdamiesi galėtume konstatuoti, kad dažnai jaučiame nuoširdumą ir švelnumą daug trūkumų turintiems žmonėms ir mielai atleidžiame jiems jų ribotumą. Kita vertus, nejaugi visi mes nepažįstame kurio nors iš tų laimingųjų, kurie, iš prigimties apdovanoti optimizmu ir geranoriškumu, sugeba su simpatija žvelgti į visus, nepriklausomai nuo jų teigiamų ar neigiamų savybių?

Taigi aišku, kad ne trūkumų nebuvimas ar buvimas nulemia mūsų simpatiją ar antipatiją. Ima veikti kiti veiksniai, kurių pirmasis, be abejo, yra trūkumas tos meilės, kuri „myli, nes myli“: tos meilės, kuri, kaip sakėme pirmame skyriuje, užčiuopia giliausiai pasislėpusį žmogaus dvasios grožį, nors jis yra dengiamas neigiamybių sluoksnio.

Taigi viena iš vertingiausių „meilės meno“ nuorodų, yra tvirtas tikėjimas, kad tikrą ir šiltą meilę galime išlaikyti gyvą visų atžvilgiu, net ir tų, kurie dėl savo trūkumų galėtų būti mūsų instinktyviai atstumti. Taigi išmokę vertingos palankumo ir pakantumo dorybės, išvengsime sau ir savo artimiesiems bergždžių trinčių ir kančių bei pavojaus izoliuotis, psichologiškai atsiskirdami nuo daugybės žmonių, su kuriais palaikydami ryšius galėtume save praturtinti. Remiantis šiais įsitikinimais, reikia rodyti tiems, kurie mums tendencingai antipatiški, simpatijos, širdingumo ir mandagumo ženklus – tai veiksmai, kurie pamažu galės „atpalaiduoti“ mūsų sielą, padarydami malonius net ir tuos, sukeliančius mums tik neigiamą atsaką.

Saugotis subjektyvių veiksnių, kurie pateikia mums neteisingą kitų įvertinimą

Kai kito žmogaus trūkumų akivaizdoje kenčiame, jaučiamės esą agresyvūs ar nusivylę, nepagalvoję manome, kad tokių mūsų reakcijų priežastis yra mūsų pašnekovo elgsena. Mums atrodo, kad tai akivaizdu, ir net ateina į galvą mintis, jog mūsų blogos jausenos šaknys visai kitos. O iš tiesų šių jausmų priežastis dažnai yra ne tiek kitų elgesys, kiek mūsų įpratimas taip ir ne kitaip regėti dalykus. Įvairūs fiziniai, emociniai veiksniai ir motyvai gali labai iškreipti mūsų suvokimą ir padarydami mus daugiau ar mažiau jautrius kitų trūkumams ar įsivaizduojamoms mums daromoms neteisybėms. Taigi priklausomai nuo savo dvasinių būsenų galime būti linkę laikyti kitų veiksmus erzinančiais, nemaloniais bei įžeidžiančiais arba iš esmės nekaltais ir pakenčiamais veiksmais.

Puikiai pažįstama bendra patirtis, kad, kai esame psichikai įsitempę, sunerimę ar pavargę, linkstame vertinti nepalankiai ir sunkiau pakenčiame net ir menkus šalia esančiųjų trūkumus. Ir priešingai, kai esame dvasiškai atsipalaidavę ir psichologiškai ramūs, ir mūsų vertinimai yra palankesni bei optimistiškesni, ir bendraudami su kitais esame pakantesni bei pozityvesni.

Dar neigiamesnėje šviesoje linkstame matyti kitų elgesį tada, kai esame apimti depresijos, nes šiomis aplinkybėmis mūsų regėjimo laukas susiaurėja, mus veikia tik tai, kuo kiti erzina, todėl nepajėgiame įžvelgti jų turimo gėrio.

Mūsų suvokimą gali iškreipti ne tik minėtos psichofizinės emocinės būsenos, bet ir mūsų didesni ar mažesni polinkiai į neurozes. Būti visiškai jų nepaliestiems sunku,

o beveik visi jų gali priversti mus matyti tik artimų žmonių trūkumus. Pakanka prisiminti visumą iškreiptų suvokimų, prie kurių mus pastūmėja nevisavertiškumo jausmas: įžvelgiame, kad kiti yra blogesni už mus, kad galėtume lengviau pakelti neigiamą apie save susidariusį įvaizdį, arba projektuojame, įpiršdami kitiems tuos kaltės, pasmerkimo ar paniekos jausmus, kuriuos puoselėjame patys sau. Galėtume ilgai kalbėti apie įvairius psichologinius trūkumus, užaštrinančius mūsų polinkį – kritikuoti tuos, kurie šalia mūsų.

Taigi turime labai saugotis, kad neimtume laikyti tikrais pesimistinių kitų žmonių vertinimų, kurie mums kyla spontaniškai ir veikia mūsų elgesį. Bet ką daryti, kad šie klaidingai neigiami vertinimai nepadarytų mums žalos? Pagrindinė priemonė, žinoma, yra savianalizė, atskleidžianti mums, ar turime psichinių trūkumų ir kokio jie didumo – trūkumų, dėl kurių taip labai įsižeidžiame ar liekame sukrėsti kitų žmonių neigiamybių. Jei atsakymas teigiamas, reikės kaip įmanoma labiau nepasitikėti mumyse kylančiais piktavaliais nuosprendžiais, praleidžiant juos pro objektyvaus ir kaip galima geranoriškesnio vertinimo sietą.

Sutelkti savyje teigiamą kitų įvaizdį

Tačiau esama gerokai veiksmingesnės priemonės, kuria galime naudotis kovodami prieš aptariamą „asmenų tarpusavio pesimizmą“: turime susikurti kuo teigiamesnį pastovų įvaizdį tų, su kuriais paprastai bendraujame ir su kuriais santykis mums yra daug svarbesnis už kitus atsitiktinius bei laikinus ryšius.

Žinoma, kad visi mes stengiamės susikurti apie kitus (ne tik apie save pačius) fiksuotą įvaizdį, nekintamą jų regėjimo ir vertinimo būdą. Šis artimųjų įvaizdis yra didelė mūsų psichinio gyvenimo našta, nes automatiškai linkstame elgtis su jais pagal šį įvaizdį ir juo remiantis aiškinti jų poelgius bei ketinimus.

Bėda ta, kad šis įvaizdis dažniausiai nėra kas nors šviesaus, racionalaus. Turimas galvoje pasąmonės procesas, kuris formuoja mums kitų įvaizdį tik įspūdžių, nulemtų tų įvairių minėtų emocinių iracionalių faktorių pagrindu.

Šie įspūdžiai veikiau yra neigiami negu teigiami, nes esame daug jautresni kitų trūkumams ir patiriamoms skriaudoms negu teigiamoms pastarųjų savybėms ir iš jų patiriamam gėriui. Taigi gali atsitikti taip, kad mums nenorint ir nežinant, mumyse įsišaknys klaidingas šalia esančiųjų įvaizdis, šiaip ar taip mus apsunkinantis, galintis turėti labai neigiamų padarinių: tų žmonių imsime negerbti ir nevertinti, jaustis jų aukomis, mažai ko tikėtis iš jų, jausti jiems mažai švelnumo ir savaiminės simpatijos, paprastai neigiamai vertinti jų poelgių priežastis ir panašiai.

Net jei šie trūkumai pasireikštų mumyse gana neįkyriai, mus gali ištikti tikra nesėkmė – imsime nepaisyti šių mums artimų žmonių gerųjų savybių ir dėl to jų nevertinsime, negirsime ir neskatinsime. Tačiau žinome, kad jei geriausia mūsų dalis nepripažįstama ir ja nesidžiaugiama, ji neišvengiamai lieka neišreikšta ir linksta atrofuotis. Pavyzdžiui, gali atsitikti taip, kad sutuoktiniai praleis kartu visą gyvenimą taip ir nepažinę vienas kito, nesužinoję apie visą tą gėrį, kuris galėtų kilti iš jų abiejų ir kuris padėtų porai gyventi laimingą santuokinį gyvenimą. Tuo pat metu prastesnės savybės puikiai žinomos, jų pagrindu susiformuoja daugmaž pakenčiamas sugyvenimas, kuris, deja,

neturi nieko bendra su lūkesčiais, abiejų sutuoktinių puoselėtais jų santykių pradžioje.

Tad štai kodėl būtina suvokiant kitus nepasiduoti žalingų bei iš teisingo kelio išvedančių emocinių veiksnių malonei ir pasitelkti tapačius apmąstymus ir nuoširdžiai ieškoti kaip įmanoma teigiamesnio tų, su kuriais gyvename, įvaizdžio, kuris leistų įvertinti visas gerąsias jų savybes ir visą jų mums suteiktą ir teikiamą gėrį taip, kad pro mūsų akis neprasprūstų nė viena teigiamybė. Šis įvaizdis turi būti dažnai tikslinamas, permąstomas ir vis gerinamas taip, kad jis galiausiai užgožtų tą neigiamą mūsų susikurtą įvaizdį, kurį galime turėti susikūrę.

Šį įvaizdį pasitelksime kiekvienąkart, kai būsime gundomi blogai manyti apie savo artimuosius ir juos atstumti. Vadinasi, jei akivaizdžiai būsime verčiami laikyti kitų elgesį netinkamu, nepervertinsime jo reikšmės, ir jis galutinai neaptemdys mums teigiamo kitų įvaizdžio. Į jų trūkumus žiūrėsime kaip į jų asmenybės nukrypimą ar silpnybę – asmenybės, kuri, mūsų akimis, iš principo yra teigiama ir mylima.

Apsiginti nuo „psichinio sustabarėjimo“

Neigiamos įtakos, kurią mums gali padaryti nepakantumas kitų trūkumams, kontekste pavojus, kurio reikia saugotis, yra ta psichologinė regresija, kuri įtikinamai buvo pavadinta „psichiniu sustabarėjimu“ arba „emociniu nejautrumu“

Ši psichinė būsena pasižymi tuo, kad sieloje spartėja meilės ir su ja susijusių teigiamų jausmų, tokių kaip simpatija, emocinis patrauklumas, kilnumas, supratingumas ir kt., atrofija. Šiuos teigiamus jausmus išstumia daugiau

ar mažiau paslėpti neigiami jausmai, tokie kaip abejingumas, šaltumas, antipatija, apmaudas, atstūmimas, taip pat slapta agresija, pasirengusi prasiveržti įvairiais pavidalais.

Tokios pragaištingos situacijos priežastys yra įvairios, jos dažnai kaupiasi ir viena kitą augina. Iš esmės dažniausias sustabarėjimo veiksnys yra ta visuma mažų bei didelių trūkumų, kurie paprastai ir lengvai išreiškiami kitų atžvilgiu: tai tokie trūkumai kaip kritika, storžieviškumas, agresijos proveržiai, šiurkštūs nepateisinami priekaištai, sarkazmas, ironija ir kt. Atliekami tokie piktavališki veiksmai deformuoja mūsų sielą, nes kiekvienas jų palieka mumyse pėdsaką ir sustiprina tuos trūkumus, kuriems pasidavę jį atlikome. Todėl tada, kai mūsų gebėjimas mylėti, kuris jau ir taip pats savaime yra trapus bei pažeidžiamas, susilpnėja, kiekvienas mūsų negeras veiksmas, kurį atliekame prieš artimąjį, labai sparčiai stiprina mūsų negerąją egoistinę pusę, kuri labai galinga, kaip galingi yra ir visi mūsų neigiami polinkiai. Atsitinka taip, kad jei mūsų blogi poelgiai kitų žmonių atžvilgiu tampa dominuojančiais ir įprastais, gebėjimas mylėti ir meilės džiaugsmas užgęsta, o jų vietoje išsikeroja tas kartus ir varganas širdies sustabarėjimas, apie kurį kalbėjome.

Tarp įvairių kitų priežasčių, lemiančių šią psichinę būseną, dėl savo svarbos iškyla viena: tai tokios aplinkybės, kai žmogui, siūlančiam kitiems draugystę ir meilę, neatsakoma tuo pačiu. Ilgą laiką, galbūt ištisus metus, žmogus bandė sukurti meilės ryšį su jį supančiais žmonėmis, tačiau mainais gavo paviršutiniškumą, abejingumą savo jausmams ir kitas neigiamas reakcijas. Tada jis, pavargęs ir nusivylęs, netenka vilties, kad jam pavyks užmegzti pasitenkinimą teikiančius santykius, ir užsisklendžia savyje, atsisakydamas

vėl atsigręžti į kitus. Nenorėdamas, kad jo jautrumas būtų dar kartą sužeistas, jis leidžia savo sielai emociškai sustabarėti, apsitraukti kiautu.

Neverta pernelyg atkakliai stengtis dėl apgailėtinos padėties, į kurią įpuola artimasis: tai blogybė, kuri padaro taip, kad jos paveiktas žmogus, užuot radęs džiaugsmą ir gyvenimą su savaisiais, randa juose tik kartėlio ir nusivylimo šaltinį.

Daug naudingiau yra pamąstyti apie atsakomąją energiją, kurią reikėtų kaupti pastebėjus sieloje augantį nepakantumą ir antipatiją kuriam nors iš šalia esančių žmonių. Pagrindinis vaistas – pradėti visiškai priešingą sustabarėjimui procesą, tai yra vidinio atsipalaidavimo procesą, žadinant ir bet kokia kaina palaikant gyvą paprastą ir šiltą meilę tiems, kurie kelia antipatiją, kurių nemėgstame – tai meilė, kurią sudaro simpatija, švelnumas, mielaširdystė, dosnumas ir konkretūs darbai.

Akivaizdu, kad šie jausmai negali lengvai įsitvirtinti žmoguje, kurio siela jau yra gerokai sustabarėjusi. Vis dėlto tiesa, kad mes turime daug galios savo emociniams gebėjimams ir dėl to galime daug padaryti, kad juos pažadintume. Taip pat teisinga tai, kad šiuo tikslu gali būti naudingi ir vien tik išoriniai veiksmai, atlikti valios pastangomis, iš pradžių net ir be jokio vidinio dalyvavimo.

Žinoma, atlikti šių veiksmų nejaučiant meilės, tai veikti taip, tarsi būtų mylimas kitas, gali sukelti žmogui įspūdį, kad tai tik komedija ir kad jis apsimetinėja. Tačiau taip nėra, nes meilė, kurios norima ir kuri reiškiama kito meilės vardan, yra kaip niekad tikra meilė ir kaip tokią ją suvokia tas, kuris yra jos objektas.

Be to, negalime pamiršti, kad sustabarėjimas yra priešingas mūsų prigimčiai, iš jo mūsų geriausias Aš trokšta

tik išsivaduoti, o meilė, priešingai, visiškai patenkina emocinius mūsų poreikius ir dėl to, leidus jai pasireikšti ir akylai nuolatos ją saugant, ji netruks įsitvirtinti mumyse, suteikdama mums tik džiaugsmą, bet taip pat – ir palengvėjimą išvengus psichinės mirties pavojaus, – mirties, kuri yra meilės mumyse nusilpimas.

Tobulos meilės sapnas

Žinoma, kad žmogaus siela, ypač dvasiškai jautresnių ir subtilesnių žmonių sielos, reikalauja tobulos meilės, visiškos bendrystės, iki galo atlyginamo buvimo kartu. Kalbama apie giliai žmogišką, autentišką ir teisėtą poreikį, kurio negalima painioti su iliuziniu romantiniu sentimentalumu. Neretai sutuoktinis pasirenkamas pirmiausia dėl šio troškimo ir vilties nebebūti daugiau vieniems, bet tapti „viena širdimi ir viena siela“ su kitu asmeniu, su kuriuo, glaudžiai sieloms bendraujant, būtų einama gyvenimo keliu.

Kartojame: šis troškimas pats savaime yra sveikas kaip nė vienas kitas ir gali tapti konstruktyviausių santykių pagrindu. Tačiau jis gali tapti ir nusivylimų bei abiejų asmenų nuosmukio šaltiniu. Taip atsitinka tada, kai žmogus, priverstas suvokti trūkumus ir silpnybes tų, su kuriais bandė užmegzti tikrą draugystę, įsitikina, kad su šiais žmonėmis mažai galima nuveikti. Tad jis nuleidžia rankas ir geriausiu atveju palaiko su jais tik formaliai mandagius santykius, atsisakydamas to, kas dvasiškai labiau tenkina. O kadangi jam nepavyksta pasiekti trokštamo santykių tobulumo, jis puola į neviltį, kuri jį apakina, priversdama regėti tik kitų neigiamybes, tai yra tik tai, kas trukdo tam susitikimui,

kurio jam reikia. Teigiamybių jis nepastebi, o jei ir pastebi, neteikia joms reikšmės, nes jam atrodo, kad jų nepakanka, kad duotų jam tai, ką jis laiko vieninteliu esminiu dalyku.

Ši dinamika yra labai pavojinga, nes toks kelias skatina atsisakyti tikro santykio su vis didėjančiu žmonių skaičiumi, rizikuojant tapti dvasiškai izoliuotiems ir skeptiškai bei karčiai susitelkti tik į save. Taigi ir šiuo atveju matome, kad pasitvirtina žmogiška išmintis: kas per daug nori, negauna nieko.

Atsižvelgiant į šį kenksmingą tikros meilės ir tikros draugystės troškimo poveikį, galima būtų daryti išvadą, kad galų gale šis troškimas yra žalingas ir kad reikia tapti jam nejautriems, pasitenkinant paviršutiniškais santykiais ir laikantis tikroviško įsitikinimo, kad santykiai, kurie tikrai patenkintų mūsų sielą, yra nepasiekiami.

Tačiau, laimei, šis pesimistinis įsitikinimas iš tikrųjų nepasiteisina. Tikra draugystė ir pasitenkinimą teikiantis vienybės jausmas nėra įmanomi tik tarp tų, kurie geba pasiekti idealią meilę. Priešingai, tai pasiekti galima ir ten, kur du ar daugiau žmonių dovanoja vieni kitiems save tokius, kokie jie yra, ir tai, ką jie turi, nesvarbu – daug tai ar mažai. Taip atsitinka tada, kai stengiamės padaryti tai, ką galime geriausia, kad mylėtume kitą taip, kaip sugebame, atsižvelgdami į visiems būdingą jo žmogišką trapumą.

Taigi norėdami pasitenkinti kitų meile, neturime tik stebėti ir žvejoti tai, kas mums duodama. Veikiau turime padaryti savo sielą imlią bei dėkingą ir už kukliausią gautą dovaną. Tuomet, net jei mes pirmi mylime kitą taip, kaip sugebame, su visais jo trūkumais, patirsime tą tikrą meilę, kurios taip trokšta mūsų siela.

Šį įtaigų terminą sugalvojo psichologas E. Torndaikas (E. Thorndike) pažymėti neigiamai dinamikai, kuriai labai lengvai galima pasiduoti. Kaip teigia autorius, praktiškai gali atsitikti taip, kad kai mus sužeidžia koks nors kito žmogaus trūkumas, mūsų sieloje nuo šio trūkumo pasklinda tarsi koks didelis blausus ratilas, visiškai uždengiantis kito asmenybę ir atimantis iš mūsų gebėjimą įžvelgti bet kokį kitą jo teigiamą bruožą, nes mūsų regėjimo laukas visiškai užtemdomas.

Reikia turėti galvoje, kad tokia pati dinamika gali pasireikšti ir teigiamų kito žmogaus savybių atžvilgiu: jei koks žmogus padaro mums gerą įspūdį dėl kokios nors teigiamos savo savybės, kuriai esame jautresni, arba dėl palankaus elgesio su mumis, esame linkę matyti jį visą „apšviestą teigiamybių“ ir neįžvelgiame nieko neigiamo. Todėl gali atsitikti taip, kad kaip jau buvo sakyta, regėsime juodą ir baltą žmonijos paveikslą, tai yra į visuomenę bus žiūrima kaip į susidedančią iš žmonių, kurių vieni yra visiškai smerktini, o kiti – absoliučiai geri ir vertintini.

Apsistodami prie su neigiamomis savybėmis susijusio „ratilo efekto“ (ši situacija psichologiškai yra svarbesnė), prisiminkime, kad jo reikia labai saugotis, nes jis linkęs labai lengvai įsismelkti į kitų įvaizdį mūsų akyse. Taip pat turi būti aišku, kad dėl jo susidaro klaidingas mūsų artimųjų įvaizdis. Labai svarbu, kad beveik visi žmonės turi sudaryti iš įvairių „poasmenybių“, kurios gali būti stulbinamai skirtingos, nes žmogui kartais būdingos visiškai priešingos savybės. Todėl gali būti taip, kad, pavyzdžiui, tas pats žmogus tam tikromis aplinkybėmis pasirodys kaip

dosnus, altruistas (ir jis iš tiesų toks yra), o kitomis elgsis vien tik egocentriškai, nes laikinai jame bus įsitvirtinusi neigiama „poasmenybė“ Trumpai tariant, visi esame šiek tiek „pirandeliški“, įvairiaveidžiai. Tuo pačiu metu esame ir geros, ir blogos būtybės, kuriose teigiamos ir neigiamos savybės yra neišnarpliojamai susipynusios.

Nesunku suprasti, kokia yra asmenų tarpusavio laikysena šios tikrovės akivaizdoje. Turime atminti, kad jei tam tikro žmogaus atveju kaip dominuojančią regime blogąją jo pusę, šis žmogus pasitelkęs empatiją perpranta neigiamą vertinimą, yra atbaidomas, nuviliamas ir, žinoma, neskatinamas gerėti. Tačiau jei nuoširdžiai stengiamės regėti geriausią jo dalį, ja džiaugtis ir galbūt netgi atvirai ją girti, sustiprėja jo pasitikėjimas savimi bei tikėjimas, kad jis gali kitiems patikti ir būti kitų priimtas. Taigi šitaip jam bus labai padėta gerėti.

Didžiai išmintingas yra patarimas visada susitelkti į kitų teigiamybes, nes pripažįstamas ir mylimas gėris skatinamas augti. Anaiptol nenorime pasakyti, kad reikia kitus idealizuoti. Priešingai, būtina susidaryti apie juos tikrą vaizdą, atsižvelgiant ir į jų neigiamybes. Bet kaip tik šio suvokimo ir būsime pastūmėti dar labiau priimti ir palankiai įsivaizduoti kitą, o tai mūsų artimiesiems suteiks postūmį ir jėgų gerėti.

Jei tiesa, kaip ne kartą yra sakęs E. Munje (E. Mounier), kad mūsų gyvenimas yra pašaukimas „egzistuoti drauge, suvienytiems meilės“ (E. Mounier), tiesa ir tai, kad pats gyvenimas drauge yra „pašaukimas komunikuoti“, nes dialogas yra pagrindinis ir privilegijuotas įrankis, kuriuo galime kurti tikrą buvimą kartu ir megzti gyvą bei stiprų santykį su tais, su kuriais gyvename kartu. Juk būtent nuo mūsų tariamų žodžių ir jausmų, kurie paskatina juos tarti, didžiąja dalimi priklauso mūsų būties kokybė, o iš mūsų atidumo verbalizuojant dalykus gali rastis iki galo žmogiškas susitikimas, galintis mus išvaduoti iš tos vienatvės, kurios priežastis ne tiek artimo žmogaus neturėjimas, kiek nesugebėjimas kam nors atsiverti.

Iš čia aiškėja, kaip svarbu nuolatos iš naujo dėti esmingesnes pastangas tobulinant mūsų gebėjimą palaikyti dialogą su kitais. Tačiau mūsų pastangas šia prasme gali paskatinti ir kita svarbi motyvacija. Jau esame sakę, kad meilę, norint kad ji konsoliduotųsi ir taptų tvirta bei spontaniška psichine nuostata, reikia nuolat puoselėti. Taigi žodis mums visada suteikia tiesioginę galimybę dovanoti meilę, jei ne ką kita, dėmesingai reiškiant švelnumą ir mandagumą. Tad ar neišmintingos būtų pastangos rūpintis kiekviena dialogo akimirka, užuot veltui švaisčius žodžius, paliekant juos nerūpestingumo, momentinių impulsų, antraeilių ir paviršutiniškų ar netgi narcisistinių, egocentriškų ir nelabai geranoriškų motyvacijų valiai? Kita vertus, nėra sunku išsiugdyti gebėjimą konstruktyviai komunikuoti.

Pakanka pradėti nuo trupučio paslaugumo, nuo švelnaus tono, svetingo imlumo, ir labai greitai pastebėję, kad teikdami šią dovaną mes patys patiriame pasitenkinimą, bei suvokę, kad šitaip darome gera kitiems, būsime smarkiai paskatinti toliau taip laikytis.

Vien šios nedidelės geros valios pastangos gali gerokai pakeisti mūsų asmeninio gyvenimo kokybę. Tačiau dar didesnių rezultatų galime pasiekti, jei atsidėsime puoselėti kokį nors esminį „meno palaikyti dialogą" bruožą – meno, turinčio visumą išmintingų taisyklių, kurių pagrindines pabandysime trumpai aptarti tolesniuose skyriuose.

Suvokti, kad turime gerėti

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad palaikyti dialogą yra tiesiog tam tikra visiškai natūrali ir spontaniška veikla, nereikalaujanti ypatingų pastangų ir apibendrinimų. Ir išties daugybė žmonių tiesiog vartoja žodžius nemąstydami, beveik mechaniškai leisdami pasigirsti iš jų lūpų tam, kas pirmiausia jiems šauna į galvą. Tačiau ar dažnai tokia kalbėsena leidžia užmegzti pasitenkinimą teikiančius ir praturtinančius dialogus? Tai nutinka retai, nes vienatvė ir nebendringumas yra vienos iš labiausiai paplitusių ir skausmingiausių mūsų visuomenės blogybių.

Dialogo menas iš tiesų yra atsakingas dalykas, ir tikrai kiekvienas, pradėjęs eiti meilės keliu, yra patyręs, kaip sunku sukurti šiltus tarpusavio ryšius, kad jie būtų atsivėrimo ir supratingumo pagrindas ir padėtų tikrai abipusiškai keistis jausmais, mintimis bei naudinga patirtimi. Tikriausiai ir mums ne kartą yra tekę nusivilti ir patirti nesėkmių. Galimas daiktas, kad ir mes apraudame skausmingas,

neišmintingas savo klaidas, kurios pakirto meilės ryšius, sukūrė įtampą, dėl kurių kentėjome mes ir kiti, dėl kurių likome nesusikalbėję ir dvasiškai nutolę nuo tų žmonių, kurių nuoširdus artumas būtų galėjęs būti mums dovana.

Reikalas tas, kad nėra nieko taip dviprasmiško kaip žodis, nes esama žodžių, kurie suvienija arba išskiria, kurie kuria arba griauna, kurie dovanoja laimę arba kartėlį, kurie skatina ar atbaido, dėl kurių mylime arba nekenčiame, kurie atveria akis arba jas užmerkia. Taigi žodžiai keičia mūsų tikrovę, ir bet kas iš to, ką pasakome, palieka mus jau kitokius nei anksčiau, žodžiai daro mus geresnius arba blogesnius. Tad nuo bendravimo būdo didele dalimi priklauso mūsų laimė, kurią gerokai lemia mūsų tarpusavio santykių kokybė.

Iš to aiškėja, kad pradinė sąlyga, norint pagrįsti motyvus, dėl kurių atsidedama „komunikacinei kompetencijai" įgyti, yra suvokimas, jog šioje žemėje daug kas keistina. Tai įsitikinimas, kuris turi įsišaknyti mumyse, nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad mums šioje žemėje pakankamai gerai. O iš tiesų, kalbant apie asmenų tarpusavio mainus, visada įmanoma ką nors gerinti – gerinti taip, kad mus supantiems žmonėms galėtume daryti vis teigiamesnį poveikį.

Būti pasirengusiam labiau klausyti negu kalbėti

Teisingą dialogą sudaro kalbėjimas ir klausymas. Abi šios veiklos turėtų būti vienodai paskirstytos tarp dviejų pokalbio dalyvių. Tačiau dažnai taip nebūna, nes poreikis klausyti yra silpnas ir retas – jis veikiau yra darbas, pakenčiamas

iš pareigos bei padorumo ir atliekamas skubotai, paviršutiniškai. Ir priešingai, poreikis išreikšti save ir pasidalyti savo mintimis yra toks stiprus, kad dažnai verčia žmogų stengtis be perstojo kalbėti, netgi nesirūpinant, ar tai malonu pašnekovui.

Šitaip pridarome daug klaidų. Nutraukiame kito kalbą, nelaukdami, kol jis baigs dėstyti savo mintį. Kalbame, nors mūsų niekas neklauso. Nesumišę liejamės, pokalbininkui darant tą patį, ir šitaip tampame juokingi, kada du ar daugiau žmonių dialogą paverčia paraleliai vykstančiais monologais, kai be keleto nereguliarių ir apsimestinių bendrų frazių kitų sąlyčio taškų nėra. Nesistengiame suprasti kito minčių ir jam kalbant galvojame apie tai, ką pasakysime patys, kai jis galiausiai liausis kalbėjęs. Žūtbūt stengiamės tarti paskutinį žodį ir taip toliau.

Kokią prasmę gali turėti tokia nevaisinga žodžių dvikova? Kaip turi elgtis tas, kuris nori pritaikyti meilės meną ir dialoge? Nuoroda paprasta: iš pat pradžių atsisakyti poreikio išsisakyti, kuris pats savaime teisingas, dialogo laiką dalyti į lygias dalis tarp savęs ir kito, atiduodant, taip sakant, partneriui ir savąją pusę. Vadinasi, nors mes ir nebūsime galėję kalbėti, bent jau būsime dosniai padovanoję kitam galimybę išreikšti save iki galo ir pasijusti išklausytam bei priimtam.

Tačiau reikia pasakyti, kad šis mokėjimas priversti save tylėti yra ir veiksmingiausia priemonė siekiant kaip galima labiau būti patiems išklausytiems. Ir komunikuojant gali veikti ta „abipusio jausmo“ taisyklė, o ja remdamasis tas, kuris jaučiasi esąs dosniai ir nesuinteresuotai pamalonintas, yra linkęs su dėkingumu atsilyginti tuo pačiu – šiuo atveju tai būtų susidomėjimas pašnekovo mintimis ir vidine tikrove.

Kai koks nors žmogus pasidalija su mumis savo rūpesčiais, mes spontaniškai esame linkę tuojau pat jam padėti sakydami, kad supratome jo susirūpinimą, papasakojame jam apie savo patirtį šiuo klausimu ir duodami patarimų. Toks elgesys mums gali atrodyti teisingiausias ir normaliausias: kadangi mano pašnekovas yra patekęs į sunkią padėtį, kodėl gi jam nepadėjus, kai aiškiau regime dalykus, nes galime pažiūrėti į juos iš šalies?

Tačiau taip elgdamiesi galime nesunkiai, visai to nenorėdami, padaryti didelę klaidą ir pademonstruoti nesupratingumą bei nejautrumą, nemokėdami atsižvelgti į tai, ko kitam iš tikrųjų reikia – nebent mūsų patarimo būtų aiškiai klausiama. Kai papasakojame kitiems apie savo sunkumus ir abejones, mažiausiai, ko tuo metu trokštame – tai būti pertraukti ir pamokyti. Mes visų pirma norime turėti šalia ką nors, kas mus supranta, priima, kas mūsų mintis paverčia savomis, išgyvena viską su mumis, yra mums dvasiškai artimas. Taigi pirmiausia mums reikia nuoširdžios bendrystės.

Antra, jei mes atsiveriame kitiems, darome tai todėl, kad nujaučiame, jog verbalizavimas yra veiksminga priemonė siekiant ką nors patiems išsiaiškinti, stengiantis suprasti ir sutvarkyti savo idėjas, išsivaduoti iš sumaišties, iškelti į šviesą slaptas savo mintis, lengviau aptarti dalykus su savimi pačiais. Taigi norime vieni pasiekti tiesą, nors ir vertingai gelbstint kitam, kuris atidžiai ir nuoširdžiai klausydamasis sukuria jaukią psichologinę erdvę, skatinančią giliau pasinerti į save pačius.

Pagaliau, trečia, mes išreiškiame savo jausmus, nes kai jie sutikrovinami, kaip paprastai sakoma psichoanalizės

terminais, tai yra iškeliami į paviršių ir „leidžiama jiems įkvėpti oro“, suteikia palengvėjimą ir išvaduoja mus iš didelės jų neigiamos trikdančios įtampos. Ir priešingai, laikyti juos uždarytus savyje tiek dėl pasitikėjimo trūkumo, tiek dėl to, kad nėra žmogaus, kuris būtų pasirengęs išklausyti mus, yra labai kenksminga, kaip kenksminga palikti uždarytą buboną. Be to, norint šią naudingą iškrovą palengvinti, vienintelė tikra priemonė yra dėmesingas ir atidus klausymasis, o aktyvus kišimasis, žarstant pasiūlymus ar patarimus, vargiai gali būti naudingas.

Tačiau šiomis aplinkybėmis savo indėlį apribojant vien tik klausymusi, mums gali kilti jausmas, kad taip elgdamiesi tiesiog liekame savo pašnekovui nepagelbėję, nors ir galėtume. Tačiau toks įspūdis klaidingas. Mat neprašyti patarimai erzina kitą ir yra sunkiai priimami, o tikras dalyvavimas, net ir tylus, sprendžiant sunkumus, kuriuos partneris mums išdėsto, labai veiksmingai jam padeda pačiam viską išsiaiškinti, nes jis to ir trokšta – rasti atsakymus į savo klausimus pats.

Ši dinamika tikriausiai jau buvo mūsų pačių išbandyta. Kad ir kaip būtų, ji ypač gerai žinoma tiems, kurie laisva valia dovanodami save kitiems arba dirbdami pagal profesiją atlieka patarėjų vaidmenį. Jiems dažnai nutinka taip, kad nors jie vien tik klausosi ir negali duoti jokių pasiūlymų, didžiai nustemba išgirdę savo pašnekovą sakant, jog jų pagalba buvo labai vertinga ir jis dabar aiškiai matąs, kaip turėtų spręsti savo problemas.

Kaip tik tokia pagalba, kuri pasireiškia klausymusi, paremtas labiausiai paplitęs K. Rodžerso (K. Rogers) psichoterapijos metodas (vadinamasis „į pacientą sutelktos terapijos“ metodas). Tai metodas, padėjęs ir kitų tipų

normaliems asmenų tarpusavio santykiams. Be to, šio metodo sėkmė patvirtina seną išmintingą teiginį, kad tiesa gyvena žmogaus viduje. Dėl to veiksmingiausia pagalba yra skatinti žmogų sekti šiuo balsu, naikinant pasąmonės kliūtis, siekiančias trukdyti žmogui jo klausytis.

Išmokti priimti kitą

Jau esame sakę, kad menas palaikyti dialogą su meile kyla ne tiek iš gebėjimo kalbėti, kiek iš mokėjimo klausytis iš tikrųjų. Ši veikla dėl savo svarbos susilaukė daug bendravimo psichologijos dėmesio. Pastaroji psichologija patikslino įvairias naudingas ir įdomias šio meno taisykles. Čia pateiksime kelias jų.

Rodyti visokeriopą bendrystę. Tiesa, kad klausymasis visiškai atsidėjus tam, kuris kalba, leidžia pasijusti suprastam ir vertinamam ne tik dėl reiškiamų jo minčių, bet ir dėl visos jo asmenybės bei motyvacijų. Lemiamą šios laikysenos reikšmę konstruktyviai dialogo baigčiai atskleidžia Levino „lauko teorija“, įrodanti, kad tai, kaip klausomės savo pašnekovo, lemia jo gebėjimą suvokti ir išreikšti miglotas mintis, lemia jo jausmus, skatinant teigiamus ir švelnindamas neigiamus. Pagaliau – tai lemiamos reikšmės dalykas – klausymosi būdas veikia pašnekovo gebėjimą spontaniškai pripažinti, kad jo dėstomi argumentai galbūt yra netvirti ir neišsamūs, ir taip išvengiama atkaklumo bei savigynos, kuriuos lengvai sukelia kritiškas ir nepatiklus klausymasis. Galų gale galime teigti, kad mes savo klausymosi būdu didžia dalimi nulemiame savo pašnekovo savijautą.

Kiekvienas, turėjęs progos kalbėti viešai, skaitydamas paskaitas, pranešimus ar darydamas pristatymus, žino, kiek jo gebėjimas pasisakyti yra nulemtas jo klausytojų nuostatų. Jei šie parodo, kad klauso jo susidomėję ir dėmesingai, kalbėtojas jaučia, kad mintys, kuriomis ketino pasidalyti, aiškiai iškyla jo galvoje, jis jas dėsto sklandžiai, lengvai randa tinkamus žodžius. Bet jei jo klausytojai parodo esą abejingi, nuobodžiaujantys ir neatidūs, kalbantysis kaip niekada jaučia, kad jo gebėjimams komunikuoti iškyla kliūčių.

- *Išreikšti mus gaivinančios meilės dvasią*, leidžiant kitam pajusti, kad tai, kas mums labiausiai rūpi, yra paversti pokalbį galimybe išgyventi abipusį nuoširdumą ir draugiškumą, todėl niekas labiau nenutolina mūsų nuo kito kaip troškimas kovoti, siekiant bet kokia kaina įrodyti savo teisumą. Taigi esame laimingi galėdami padėti savo pašnekovui rasti ir geriausiai išreikšti jam naudingus argumentus, duodant laiko išsakyti savo mintis taip ir tiek, kiek jam atrodo esant reikalinga.
- *„Sukurti tuštumą" savyje*, atsikratant ne tik išsiblaškymo, minčių ir rūpesčių, bet ir atitraukiant dėmesį nuo tų reakcijų bei minčių, kurias mumyse gali sukelti mūsų pašnekovo žodžiai. Šis sielos išlaisvinimas ir ištuštinimas, siekiant iki galo dovanoti ją širdingai klausantis, labai vertingas tam, kuris kalbasi su mumis: jis dėl intuityvios empatinės komunikacijos suvokia šią mumyse esančią ir jam siūlomą „svetingą erdvę" ir jaučiasi didžiai to pamalonintas. Lygiai taip pat kaip nuviliančias kliūtis jis suvokia visas mintis ir dvasines būsenas, kurias savyje sulaikome.

Klausyti visa savo esybe, net ir kūnu. Anaiptol joks paradoksas tvirtinti, kad paprastai, paviršutiniškai klausytis pakanka vien ausų, o iš tikrųjų klausantis turi dalyvauti ne tik visa mūsų siela, bet ir mūsų kūnas. Kūnas ir dvasia mūsų asmenybėje yra glaudžiai susiję. Todėl jei klausydamiesi esame fiziškai pasyvūs bei tingiai vangūs, ir mūsų dvasinis imlumas yra sumažėjęs, nes mūsų dvasia, sakytume, lieka užsisklendusi savyje. Tad mūsų pašnekovas neišvengiamai suvokia mus kaip tolimus ir svetimus, vargiai jaučiasi išklausytas, netenka drąsos atsiverti. Ir atvirkščiai, jei atsigręžiame į kitą visa savo esybe ir ypač žvelgiame į jį nuoširdžiai bei įdėmiai, jis suvokia mus kaip artimus, jaučia, kad jį suprantame, kad trokštame suprasti iki galo, kad jis gali toliau kalbėti nebijodamas, jog mums bus nuobodu. Tada jam išties gali pavykti rasti ir išreikšti vidinę savo tikrovę.

- *Drąsinti savo pašnekovą* nedideliais žodiniais intarpais ar greitais komentarais, tokiais kaip „suprantu tave“, „klausau tavęs“, „teisingai!“, „tai, ką sakai, įdomu“ ir kt. Šios frazės yra didelė paspirtis kalbančiajam ir skatina jį tęsti, nes leidžia pajusti, kad klausytojas išgyvena kartu su juo, dalyvauja ir rodo susidomėjimą.
- *Neprieštarauti be reikalo*, net jei kalbančiojo kalboje būtų netikslumų, klaidų ar tvirtinimų, su kuriais mes nesutinkame. Tokie prieštaravimo intarpai yra beveik nenaudingi ir pragaištingi dialogui, nes suardo artimo bendravimo atmosferą, kuri galėjo būti susikūrusi.
- *Nedelsiant nutraukti* mūsų pradėtą atsakymą, kai mūsų pašnekovas išreiškia ketinimą toliau kalbėti. Tai ypač dosnus ir jautrus požiūris, leidžiantis kitam pajusti, kaip svarbu mums išgirsti jo mintis.

Pagyvinti gęstantį dialogą trumpais intarpais, tačiau griežtai apsiribojant pabrėžimu ar komentarais to, ką kitas mums pasakė.

- *Atlikti veiksmingą „reverbalizaciją"*. Kai įdėmiai išklausome savo pašnekovo, paprastai jis tikisi arba bent jau jam būtų malonu, kad mes parodytume, jog iki galo jį supratome. Tai jam patvirtindami atliekame labai svarbų nuoširdumo veiksmą, galintį sustiprinti abipusę vienybę ir draugystę. Kaip galime pademonstruoti šį savo supratimą? Tai padaryti veiksmingai mums gali padėti K. Rodžerso pasiūlymas, kurio teigiamą poveikį jis plačiai išbandė savo, kaip psichoterapeuto, praktikoje.

Iš pat pradžių šio autoriaus patarimas gali pasirodyti trikdantis ir pernelyg paprastas. Tačiau, asmeniškai jį išbandę, įsitikinsime, kad jis naudingas. Iš esmės kalbama apie pakartojimą pašnekovo minčių, kiek įmanoma vartojant tuos pačius žodžius, kuriais jis kalbėjo, arba pasitelkiant kuo panašesnes į juos parafrazes. Šis pakartojimas arba „performulavimas" galėtų prasidėti tokiomis frazėmis kaip „jei gerai supratau, nori pasakyti, kad..." arba „kad įsitikinčiau, jog supratau tave, norėčiau reziumuoti tai, ką pasakei" ir pan.

Kaip esame sakę, toks pakartojimas iš pradžių gali atrodyti dirbtinas, vaikiškas ir papūgiškas. Tačiau iš tiesų, jei taip elgiamasi nuoširdžiai susidomėjus, tai veikia pašnekovą teigiamai bei skatinamai ir gali duoti stulbinamų rezultatų, tarp jų ir gyvą dėkingumą, nes diduma žmonių dažniausiai yra pratę būti kritikuojami, užginčijami ir labai retai gauna dovaną – būti nuoširdžiai ir visokeriopai išklausyti.

AGRESIJOS LIGA

Garsus psichiatras F.Kaprio (F. Caprio) rašo: „Nebūtume pernelyg toli nuo tiesos teigdami, kad visos civilizuoto pasaulio blogybės gali būti priskirtos žmogaus nesugebėjimui kontroliuoti savo polinkio į agresiją <...> Ši agresija savo įvairiais kaukėtais pavidalais yra tikrų tikriausia liga, ėdresnė už patį vėžį <...> Vieną dieną išmintis išmokys mus, kad jos moksliniams tyrimams ir vaistų nuo agresijos paieškai turime skirti tiek pat laiko, pinigų ir pastangų, kiek jų šiandien skiriame poliomielitui, vėžiui ir kitoms nepagydomoms ligoms“

Šie žodžiai labai tikroviški, o jų reikšmė meilės menui didžiulė. Viena svarbiausių psichinių kliūčių, trukdančių meilei mumyse konsoliduotis, būtent ir yra agresija: šis jausmas dažnai pavadinamas ir kitais daugiau ar mažiau vienodais vardais, tokiais kaip įniršis, apmaudas, pyktis, priešiškumas, pagieža ir kt. Jos niekada pakankamai nesisaugoma, o juk jei mes jos nevaldome ir nenukreipiame konstruktyvumo linkme, piktybinė jos galia sukelia emocines audras, iššluojančias iš mūsų sielos geriausius jausmus artimajam, priverčiančias mus drastiškai atsitraukti meilės kelyje ir paliekančias mus apkartusius bei sukrėstus taip, kad pradėti mylėti iš naujo dažnai tampa labai sunkiu uždaviniu.

Deja, reikia pasakyti, kad ne visada atkreipiamas dėmesys į agresijos destruktyvumą ir patologinį jos pobūdį. Gana paplitusi mąstysena, kad agresija yra priemonė, kuri praktiškai dažnai būtina ir pateisinama siekiant tam tikrų tikslų,

kurių kitais būdais pasiekti nebūtų įmanoma. Be to, ji gali būti klaidingai supainiota su nuoširdumo, atvirumo ir tikrumo poreikiu, tarsi panašios teigiamos savybės reikalautų iškelti į paviršių visus neigiamus sieloje galinčius kilti jausmus.

Prie nesveiko agresijos taikymo pateisinimo gali prisidėti ir kultūrinis veiksnys, tai yra šiek tiek nevykusio psichologijos populiarinimo paskleistas šūkis, pagal kurį agresija yra visiškai normali reakcija, todėl ją reikia atvirai išlieti, nes ją užgniaužę padarytume žalos sielai.

Šis teiginys visiškai nukreipia nuo tiesos kelio, ir nė vienas rimtas asmenybės tyrinėtojas negali tiesmukiškai teigti, kad būti apimtiems agresijos, tai yra pykti, yra sveika: iš tiesų šie išsiliejimai tikrai nėra konstruktyvūs, niekada neatneša giedros, vidinės ramybės, savigarbos.

Minėtas teiginys remiasi dviprasmybe, kurią reikia paaiškinti. Dviprasmybė kyla supainiojus agresiją, suprantamą kaip gryna vidinė reakcija („jos jautimas"), ir išorinę šios reakcijos išraišką (choleriški išoriniai poelgiai, kuriems galime pasiduoti). Kalbant apie grynai vidinę agresiją, ji (tam tikrose racionaliose ribose) išties yra naudinga ir natūrali psichinė tikrovė. Mat kaip mūsų siela yra linkusi mylėti ir būti traukiama viso to, kas mums atrodo gera, naudinga ir malonu, lygiai taip pat ji radikaliai linkusi atstumti ir galbūt kovoti su tuo, ką suvokia kaip žalinga, kaip ką nors, kas mus žeidžia, verčia kentėti, kas kelia grėsmę mūsų gerovei ir tiems, kuriuos mylime.

Kai liekame vienaip ar kitaip nusivylę, tai yra netekę ko nors, ką laikome teigiamu mums dalyku (fizinė sveikata, ekonominė gerovė, kitų pagarba ir kt.), mus apima agresija – ta reakcija, kuri ne tik verčia kentėti dėl patirtos žalos

bei skatina gintis, bet ir siekia nulemti mūsų organizme visą psichofizinių pokyčių (tokių kaip tam tikrų hormonų pagausėjimas, kraujospūdžio padidėjimas), suteikiančių mums jėgų reaguoti, kompleksą.

Kaip vien vidinis veiksmas suvokiama agresija, be abejo, yra geroji reakcija, glaudžiai susijusi su išlikimo instinktu. Juk kas gali būti normaliau kaip pasijusti pastūmėtiems gintis patiems ir ginti mylimą žmogų nuo blogio? Todėl žvelgiant į taip suprantamą agresiją, buvo manoma, kad ji tam tikra prasme susijusi su pačia meile, nes mylėti taip pat reiškia ir saugoti mylimus žmones bei vertybes, kovojant, kad juos apgintume. Lygiai taip pat buvo laikoma yda, trūkumu ta apatija ir tos reakcijos nebuvimas, kurie palieka mus tingiai abejingus bei pasyvius kitų žmonių agresyvumui.

Ką manyti apie agresijos protrūkius?

Tačiau visai kitaip reikia kalbėti apie agresijos protrūkius – apie atvirai ir gana atkakliai rodomą agresiją, nukreiptą prieš tuos, kurie ją išprovokavo. Jau esame sakę, kad tam tikru mastu mumyse gimstanti agresija gali būti laikoma naudinga ir natūralia reakcija, o štai atvirai ir nevaržomai ją rodyti kitiems – didžiai pražūtingas dalykas, nors iš to ir būtų tam tikros laikinos bei ribotos naudos. Deja, žala, kurią šie protrūkiai gali padaryti, yra didelė ir įvairi.

Išoriškai reiškiama agresija nesunkiai sukelia daugiau ar mažiau juntamą „sniego griūties efektą“. Dėl to pradinis vidinis reakcingumas įgauna didesnes proporcijas, kol galų gale apima visą žmogų, pradėdamas jį valdyti ir

priversdamas prarasti savitvardą taip, kad asmuo gali pasakyti ar padaryti tai, dėl ko vėliau neretai sunkiai kenčia.

- Paraleliai sustiprėja tos organinės reakcijos, kurios, kaip sakėme, būdamos saikingos, gali suteikti mums jėgų nugalėti kliūtis: ima smarkiau plakti širdis, staigiai padidėja kraujospūdis, visi organai pervargsta ir sunerimsta, įsitempia raumenys, veidas paraudonuoja arba išbąla, be to, įvyksta įvairūs fiziologiniai pokyčiai, kurie kartodamiesi arba užsitęsę gali sukelti įvairių neigiamų psichologinių būsenų.
- Prarandamas gebėjimas mąstyti, taigi nepajėgiama teisingai vertinti tikrovės ir jausti jos proporcijas, perdedamas žalos, dėl kurios baiminamasi, dydis, nesugebama reaguoti išlaikant pusiausvyrą ir sveiką protą.
- Nesunkiai pasiduodame nepagrįstiems ar perdėtiems įžeidinėjimams bei kaltinimams tų, iš kurių jaučiamės patyrę žalą. Taigi nepagrįstai verčiame kentėti kitus. Iš to kyla asmenų tarpusavio trintys, draskymaisi ir traumos, kurie kai kada gali ilgam laikui ar netgi nepataisomai sugadinti santykius žmonių, kuriems skirta gyventi drauge patiriant meilės ir abipusės pagalbos teikiamą džiaugsmą, paverčiant jų buvimą kartu kančia.
- Gerokai nuskurdinama bei sužalojama ir žmogaus asmenybė, visų pirma dėl to, kad jis netenka tų geraširdiškumo, ramaus dialogo, supratingumo ir draugiškumo indėlių, kurie turėtų rastis iš jam artimų žmonių; pastaruosius jis nutolina nuo savęs savo agresija, kuri grįžta pas jį nelyginant bumerangas.
- Agresyviam subjektui kenkia ir daugybė kitų neigiamų padarinių: atsiranda agresijos įpročiai, dėl kurių

žmogus tampa vis lengvesne savo reakcingumo auka, sumažėja savigarba ir atsiranda sąmoningas ir nesąmoningas kaltės jausmas, padedantis pagrindus depresijai; sustiprėja narcisizmas ir nesugebėjimas suprasti kitus ir jų elgesio priežastis, galiausiai „išdžiūsta“ visos geriausios asmeninės savybės, o pirmiausia – gebėjimas gerai jaustis su kitais bei džiaugtis geriausiomis jų savybėmis.

Ką daryti su agresija?

Taigi jei mūsų išorėn išlieta agresija pridaro tokios žalos, galėtų atrodyti, kad šiai reakcijai mumyse kylant nėra kitos alternatyvos kaip ją užgniaužti ir nuslopinti. Iš tiesų pakankamai subalansuotiems žmonėms ši įniršio kontrolė gali būti visiškai normali, racionali ir būdinga brandžiai asmenybei. Tai ypač galioja nestiprių, nereguliarių ir atsitiktinių įvykių nulemtų įniršio atakų atveju. O štai subjektams linkstant į tam tikras neurozės apraiškas (labai maža žmonių, kurie tokie nėra), arba kai individas puoselėja įprastinę agresiją žmonių, su kuriais gyvena arba su kuriais jį sieja glaudus ryšys, atžvilgiu, užgniaužti, nuslopinti agresiją ir nuolat „graužtis“, laikant ją viduje, yra, be abejo, nepatartina, nes tai gali sukelti įvairių žalingų padarinių.

Neigiami psichiniai padariniai, galintys kilti iš šios slypinčios agresijos, sukauptos prieš kokį nors žmogų, yra įvairūs. Nesunkiai tampame tam žmogui nepakantūs, galime netgi jausti jam neapykantą. Be to, regime tik jo trūkumus, blogai interpretuojame jo veiksmus, santykiai įsitempia, nuvilia ir visiškai neteikia malonumo.

Kitus užgniaužtos agresijos padarinius galime lengvai suprasti atsižvelgę į tai, kad nesutikrovinto (tai yra neišreikšto) įniršio krūvis nesąmoningai gali būti perkeltas nuo jį sukėlusio subjekto kitiems, su to įniršio kilimu neturintiems nieko bendra. Tiksliau tariant, šis kenksmingas krūvis gali atsigręžti prieš mus pačius arba prieš nekaltus „atpirkimo ožius" – netgi prieš gyvenimą ir likimą apskritai. Jis gali sukelti neapykantą sau pačiam, savęs nevertinimą, nevisavertiškumo jausmą, nepateisinamą kitų kritikos ir vertinimą, pykčio protrūkius be pagrįstos priežasties, neapykantą gyvenimui ir likimui kartu su pojūčiu, kad esi neišvengiamų nesėkmių auka.

Taigi užgniaužti agresiją ir ją kaupti yra kenksminga, bet lygiai taip pat kenksminga, kaip esame sakę, ir ją išlieti.

Tuomet, žinoma, norisi paklausti: „Jei mumyse kylančios agresijos negalime nei užgniaužti, nei išlieti – ką mums belieka daryti?" Iš pažiūros atrodo, kad problemos išspręsti neįmanoma. Tačiau išeitis yra, nes galimi nesunkiai įveikiami palaimingi keliai. Pirmiausia reikia užkirsti kelią perdėtai agresijai atsirasti. Antra, reikia rasti būdus išreikšti agresiją taip, kad ji nežalotų nei mūsų, nei kitų.

Užkirsti kelią agresijai atsirasti

Šiam tikslui pasiekti esama daug priemonių, iš kurių galime išrinkti mums naudingesnes.

- Apeliuokime į teisingą ir deramą meilę sau patiems: „Jau patyriau neteisybę, nusivyliau. Tad kodėl turėčiau sunkinti neigiamus šio nusivylimo padarinius, prie patirto blogio pridėdamas ir mano įniršio daromą žalą? Jei išliksiu giedras ir ramus, man iš to bus tik nauda"

Prisiminkime, kad pyktis dažniausiai nė vienam nėra naudingas, niekada neišsprendžia problemų, priešingai, padidina kitų priešiškumą mums. Žinoma, jį išliejus galima pasiekti kokio nors kitų elgesio pokyčio, bet mokama pernelyg didelė kaina. O pagarba, įtikinėjimu ir geru pavyzdžiu galima pasiekti daug daugiau („Daugiau musių pagaunama vienu medaus lašu negu statine acto"). Tačiau jei jau atrodo, kad norint pasiekti tam tikrą rezultatą dera ir būtina pakelti balsą, tai daryti reikia, sakytume, „paskaičiuotai", tai yra tik pabrėžiant išoriškai, o emociškai į tai neįsitraukiant.

- Pratinkimės vis atidėti nepritarimo reiškimą taip, kad nepasiduotume impulsyvumui ir turėtume galimybę persijoti jį per sveiko proto sietą.
- Pasvarstykime, ar tam tikra agresija nėra įpratimas suversti kitiems atsakomybę už tai, kas nesiseka, arba valdyti kitus, peršant jiems kaltės jausmą.
- Atsikratykime visų akivaizdžiai beprasmiškų agresyvumo proveržių, nes juos sukelia veiksniai, kuriems negalime turėti įtakos, arba nereikšmingos priežastys, pavyzdžiui, pyktis vairuojant, pyktis dėl kitų vėlavimo, dėl neorganizuoto valstybinių įstaigų darbo, dėl politikos, kuri klostosi ne taip, kaip norėtume, ir kt. Jei nieko negaliu padaryti, kodėl turėčiau nuodyti sau kraują?
- Prisiminkime, kad įniršta anaiptol ne stiprūs žmonės, kaip galbūt linktume manyti; taip elgiasi silpni, kompleksuoti ir linkę į savidestrukciją asmenys. Psichologiškai tvirtas ir brandus žmogus agresyvumo neturi.

- Palaikykime pakankamai gerą fizinę ir psichinę savo būseną. Mat labai dažnai stiprios ir sunkiai sutramdomos agresijos priežastis yra pernelyg įtemptas darbas, nuovargis, stresas, išsekimas. Pabandykime rasti asmeninių psichologinių trūkumų, galinčių būti agresyvumo priežastimi: „Ar aš jautrus? Ar turiu kaltės ir nevisavertiškumo kompleksų, kuriuos projektuoju į kitus? Ar jaučiu agresiją sau pačiam ir išlieju ją ant kitų? Ar esu auka slaptų nusivylimų, suteikiančių man agresijos, kurią „perkeliu" ant nekaltų žmonių?"
- „Reliatyvinkime" gyvenimo nusivylimus. Dažnai agresijos priežastis yra ta, kad mes suteikiame per daug reikšmės neesminiams dalykams, pavyzdžiui, priekaištams, sunkumams, nepatenkintiems troškimams. Taigi, siekiant išvengti daugybės progų nusivilti ir įniršti, reikia nuolatos ugdytis sveiką gyvenimo filosofiją, kuri mus stipriai įtikintų didelės žmogiškųjų nutikimų dalies reliatyvumu ir mažareikšmiškumu gyvenimo trapumo tikrovės akivaizdoje. „Po šimto metų, – guosdavosi vienas išminčius, – kiekvienas šiandien gyvas žmogus ir aš pats būsime mirę. Kas liks iš daugybės antraeilių dalykų, dėl kurių kovojome ir kentėjome? Ar ne geriau sutelkti savo pasirinkimus į tai, kas esminga, į tai, kas turi amžiną vertę?"
- Venkime „agresijos įpročių" konsolidacijos. Visiems mums yra tekę pažinoti žmonių, kurių tonas beveik visada būdavo piktas, griežtas, per daug kritiškas, sarkastiškas – tai žmonės, kurie, trumpai tariant, yra „chroniškai supykę" ir kurie griebiasi griežtumo, priekaištavimo bei įniršio be jokios bent šiek tiek

rimtesnės priežasties. Kaip atsitiko, kad šie individai tapo tokiais? Dažnai pagrindinė priežastis yra pamažu įgyta visuma agresijos įpročių, kurie juos valdo ir kurie tampa kartais visiškai nemotyvuota ir nebeįmanoma įveikti elgesena.

- Turėkime savikliovos ir drąsos pripažinti savo agresyvius poelgius ir narsiai juos priimti gerai suvokdami, kokie jie kenksmingi ir nepateisinami. Savų trūkumų pripažinimas yra pirmas žingsnis siekiant jų atsikratyti.
- Garbingai paklauskime savęs ypatingo klausimo, kuris dažnai yra agresijos priežastis – ar nesame pratę atleisti sau patiems dėl neigiamų įvykių, kurių priežastis esame mes, ir suversti kaltę kitiems.
- Išsivaduokime iš narcisistinės mąstysenos, leidžiančios regėti tik savus poreikius. Taip pat gerai suvokime, kiek kančių savo įniršio protrūkiais galime suteikti artimiems žmonėms. Prisiminkime, kad daryti bloga kitiems niekada neatsiperka ir visada kaip nors atsigręžia prieš mus pačius. Tuo tarpu kiekvienas pakantumo, supratingumo, atlaidumo ir geranoriškumo veiksmas turi daugybę teigiamų padarinių.
- Kai tik agresyvumas ima rastis, tuojau pat atsigręžkime į daugybę tvirtų ir giliai įsišaknijusių argumentų, kurie turėtų būti normalios asmeninės psichologinės brandos dalimi ir kuriais remiantis stengiamasi kaip įmanoma labiau pateisinti kitų poelgius. Pavyzdžiui, gali būti, kad agresyvios reakcijos, kurią jaučiu, priežastis yra ta, kad blogai interpretavau kito elgesį, jo blogą valią man laikydamas savaime suprantamu dalyku; bet gal jis taip elgiasi dėl visai kitų priežasčių,

kurias, jei man pavyktų atsidurti jo kailyje, aš pats įvertinčiau kaip pagrįstas ar bent jau suprantamas; arba gali būti, kad kitas elgiasi tikrai blogai, bet gali būti, kad jis pats yra savų kompleksų ir savo emocingumo auka. Taigi ar ne geriau, užuot piktinusis, padėti tam žmogui rasti pusiausvyrą?“



Didelė kliūtis meilės raidai mumyse yra plačiai paplitęs trūkumas, žinomas narcisizmo pavadinimu. Šis terminas yra kilęs iš Narcizo mito. Narcizas, būdamas visas susitelkęs į save, žavėjosi tik vandens veidrodžiuose atsispindinčiu savo atvaizdu.

Pailiustruosime šį trūkumą papasakodami kai kurių mokslininkų šia tema mėgstamą psichologinį anekdotą. Vienas rašytojas po daugelio metų susitinka seną savo draugą ir tuojau pat ima entuziastingai pasakoti jam apie savo įsivaizduojamus literatūrinius laimėjimus. Jis pasakoja valandą, neleisdamas kitam nė prasižioti. Baigęs rašytojas suvokia, kad gal šiek tiek perdėjo ir nori ištaisyti padėtį. „Dabar aš suprantu, – sako jis draugui, – kad iki šiol kalbėjome tik apie mane – pasikalbėkime šiek tiek ir apie tave. Sakyk, ar tau patiko paskutinė mano knyga?“

Prieš mūsų akis – narcizas. Tai žmogus, įsikibęs tik į save, į savo mintis, savo poreikius, savo problemas. Jis sukasi tik aplink savąjį Aš, ir jam nė į galvą nešauna mintis pagalvoti ir apie kitų problemas bei poreikius. „Narcizas domisi tik savimi, – rašo Ė. Fromas, – nori visko sau, nepatiria džiaugsmo duodamas, o tik gaudamas. Išorinį pasaulį mato tik turėdamas galvoje tai, ką gali iš jo gauti. Jam neįdomūs kitų poreikiai, jis negerbia jų orumo ir neliečiamumo. Toks žmogus negali matyti nieko kito, tik save patį. Apie viską sprendžia pagal gaunamą naudą...“

Aišku, kad toks individas nekreipia dėmesio į tai, ką jo elgsena gali sukelti kito širdyje. Taigi jam nesunku leisti

blogai pasijusti savo artimiesiems, nes jis nė iš tolo neprisileidžia minties, kad ir šalia esantis žmogus taip pat yra jautrus, turi savų bėdų, jam reikia pagalbos, reikia būti išklausytam, kad ir jis gali susierzinti ar įsižeisti. Atvirkščiai, narcizas pats yra itin jautrus kitų laikysenoms jo atžvilgiu, pasirengęs pasijusti auka, visiškai subjektyviai ir neigiamai vertinti kitų elgesį.

Galiausiai narcizas yra trumparegis – jis tiesiog „nemato" kitų; nesugeba atitraukti žvilgsnio nuo savęs, kad suvoktų išorinę tikrovę tokią, kokia ji yra iš tikrųjų. Dar tiksliau narcizą galime apibrėžti kaip individą, kuris liko pradinėse meilės ir pasiaukojimo raidos stadijose. Vaiko poreikis ir problema yra tik būti mylimam, gauti meilę, o štai vėliau, apie aštuntuosius dešimtuosius gyvenimo metus, jis emociškai subręsta ir ima trokšti bei patiria pasitenkinimą ir teikdamas meilę kitiems – tai išvaduoja jį iš egocentrizmo kalėjimo. Tokią evoliuciją sunkiai patiria narcisistas.

Narcisizmo žala

Šiame mite akivaizdūs asmenų tarpusavio santykiams kenksmingi narcisizmo sukelti padariniai. Gal taip ir neatrodo, bet išties mums nelengva pažinti netgi mums artimiausių žmonių tikrąjį psichologinį portretą, jų dvasios būsenas, trūkumus bei sunkumus: juk ne veltui radosi garsi patarlė, kad norėdamas sakyti, jog iš tiesų pažįsti kokį nors žmogų, pirma turi būti suvalgęs su juo du pūdus druskos. Kinų posakis irgi perspėja, kad norėdami susipažinti su kitais, būtinai dvejus metus turėtume vaikščioti apsiavę jų batais.

Iš tiesų paprastai esame pernelyg užvaldyti savų minčių ir poreikių, kad galėtume reikiamą dėmesį skirti kitiems, nuoširdžiai jais domėtis. Pavyzdžiui, gali atsitikti taip, kad šalia sutuoktinio praleisime visą gyvenimą, bet turėsime tik paviršutinišką, apytikrį jo vaizdinį, liksime nesužinoję apie teigiamas jo dvasios savybes ir slapčiausius jausmus, taip pat – apie kančias, kurias galime jam sukelti savo elgesiu.

Be to, lengva nesąmoningai tapti aukomis žinomo psichologinio dinamizmo, dėl kurio esame linkę regėti kitus tik per savo poreikių, lūkesčių, simpatijų ir antipatijų, taip pat – nusivylimų dėl to, ko iš jų tikimės ir jie mums neduoda, šydą. Taigi galime suvokti tik tuos neigiamus kito asmenybės aspektus, kuriems dėl savų motyvų tampame jautresni, bet visai nepažinsime daugybės kitų. Taigi sau artimus žmones galime suvokti tik iš dalies ar iškreiptai.

Vadinasi, jei koks nors žmogus, tarkime, tam tikrais aspektais yra mums simpatiškas (galbūt tik dėl to, kad mąsto kaip mes arba kad mums truputėlį pameilikavo), matome tik gerąsias jo savybes ir galbūt net perdėtai į jas reaguojame. O jei kitas asmuo kaip nors mus suerzino, regime jį tik iš blogosios pusės, nepaisydami to, ką gera jis mums daro arba ką gero esame iš jo gavę, atšąlame ir atsitraukiame nuo jo.

Trumpai tariant, narcisizmas leidžia realizuotis psichologinei dinamikai, aprašytai kaip „motyvacijos įtaka suvokimui“: tai dinamika, kurios pagrindu mus supančią tikrovę, gyvenimą, aplinkinius žmones regime subjektyviai, nematome dalykų, kokie jie yra, bet matome taip, kaip norime juos matyti. Taigi šis suvokimas pateisina mūsų pasirinkimą, pretenzijas ir požiūrius net ir tada, kai jie neteisingi ir nėra jokio pagrindo jiems galioti.

Ši narcisistinė kitų suvokimo dinamika gali tapti didelių kančių ir nusivylimų priežastimi. Užtenka prisiminti didįjį mūsų visų poreikį jaustis suprastiems, įsileisti kitus į savo vidaus pasaulį, atsiverti. Ar yra kas slogiau kaip būti kankinamiems vienatvės ir jaustis svetimiems – galbūt tarp brangiausių žmonių – dėl nesupratimo? Ar gali būti didesnė malonė ir paguoda už tą, kai kas nors prie mūsų derinasi, nori suprasti tai, ką galvojame, tai, kuo džiaugiamės ar dėl ko kenčiame, ką išgyvenome per dieną, ir jam tai pavyksta? Žmogus, kuris net nepaisydamas mūsų trūkumų, suvoktų gerus ketinimus ir mūsų gėrio troškimą, kuriam pavyktų pažinti geriausiąją mūsų dalį ir kuris mus gerbtų dėl to, ką turime savyje vertingiausio?

Tačiau ar galimi šie gaivinantys mainai ir šis nuoširdus abipusis supratimas, jei vienas kitam esame tik „fasadai“ be pažintinio sluoksnio, jei esame tarsi neįžengiami, tik paviršutiniškai susiję pasauliai arba jei vienas kitam dėl neteisingo suvokimo esame iškreiptos asmenybės?

Šalia mūsų esantis žmogus gali mums būti praturtėjimo, džiaugsmo, malonaus gyvenimo kartu šaltinis. Bet kaip galime džiaugtis kito teigiamybėmis, jei jų nepažįstame, jei nesistengiame jų atrasti, jei neskatiname tų teigiamybių įvertindami arba jei slopiname jas užčiuopdami tik paviršutiniškiausius ar neigiamiausius kitų aspektus?

Ar nesame atsakingi vieni už kitus? Ar neturėtume padėti vieni kitiems, vieni kitus remti, patarti, drauge nešti gyvenimo naštą? Tačiau ar galima tokia integracija, jei liekame užsidarę savo egocentriškoje asmeninėje sferoje tarsi gerai saugomoje pilyje, kurioje tampame akli ir nejautrūs kitų poreikiams bei kančioms?

Būtent šio narcisistinio nepralaidumo akivaizdoje dabar galime perprasti tą vertingą psichologinę savybę, vadinamą empatija, kuri, nors ir yra viena iš simpatijos priežasčių, su ja netapatinama. Kaip rodo šio žodžio etimologinė kilmė (iš graikiško žodžio *pathos* – jausmas, aistra), empatija yra pažintinis gebėjimas, kuris įgalina mus intuityviai įsiskverbti į kito asmenybę tokią, kokia ji yra iš tiesų, kuris verčia mūsų sielą vibruoti sutartinai su kitų dvasinėmis būsenomis, kuris padaro mus pajėgius susitapatinti su aplinkinių jausmais ir požiūriais, perprasti jų psichologinę patirtį, tai, ką jie jaučia viduje, leisdamiesi būti jos pagautiems ir tapti jos dalyviais. Tuo pat metu tai vertingas gebėjimas, galintis padaryti taip, kad mūsų veiksmai taptų adekvačiu atsaku į konkrečius artimųjų poreikius, jų dvasines būsenas, ir trukdo pažeisti jų jautrumą paviršutiniškais ir neatsakingais poelgiais.

Visai suprantama, kad didelės naudos mūsų gebėjimui būti susijusiems gali teikti šio gebėjimo puoselėjimas, nes tik tai leidžia mums pasiekti tą darną ir tą malonumą teikiantį buvimą kartu, kuriems taip smarkiai trukdo, kaip sakėme anksčiau, egocentrinis nebendringumas. Tada išsivaduojame iš vienatvės, kuri neretai gali mus kankinti, nors ir gyvename šeimoje ar tarp kitų žmonių.

Reikia pridurti, kad kaip ir kiekvienas kitas mūsų asmenybės aspektas, empatinis gebėjimas gali būti mūsų lavinamas ėmus dėmesingai jį tobulinti. Pirmiausia labai svarbu puoselėti sampratą, kad, ko gera, mes tik iš dalies arba net klaidingai suvokiame aplinkinius žmones. Taigi turime patikėti, kad būtina intuityviai stengtis bent šiek tiek suprasti kitų mąstyseną ir skatinti save rūpestingai

domėtis ir būti protingai smalsiems kitų mintims, jų gėrio pastangoms, požiūriu į gyvenimą ir ypač tai slaptai kančios ir problemų naštai, kurią kiekvienas slepia savo sieloje.

Lemiamą reikšmę turi ir pernelyg didelis pasitikėjimas savo nuovoka blogai interpretuojant kitų elgesį. Tai dažnai esame įpratę daryti paviršutiniškai ir skubotai, priskirdami kitiems neigiamas motyvacijas, kurių jie, galimas daiktas, ir neturi. Daug geriau bet kada tarti, kad kitų motyvacijos bent jau subjektyviai yra teigiamos ar pateisinamos, nors mums ir nepavyksta jų įžvelgti. Ir ši teigiama mūsų prielaida veiksmingai mums padės iš tikrųjų kaip galima geriau suvokti kitų vidinę logiką.

Dėl šių geranoriškų empatinių pastangų tikrai niekada nesigailėsime ir mes patys pirmieji pajusime jų naudą, nes jos suteiks mums tarpusavio optimizmo ir giedros. Tačiau išgyvensime nepasitenkinimą ir graužatį, jei teks pripažinti – galbūt po daugelio gyvenimo kartu ar bendravimo metų, – kad be jokios prasmės emociškai atsiskyrėme nuo kurio nors žmogaus, tikriausiai kentėdami ir suteikdami skausmo jam dėl to, kad apsiribojome jį vertindami kokiu nors neigiamu, labiau mus įžeidusiu ar užgavusiu, aspektu.

Žinoma, ne visada, peržengus poelgius, kurių negalime nepripažinti neigiamais, gali pavykti perprasti kitų teigiamybes. Tačiau tokiu atveju turime kuo mažiau sulaikyti savo vertinimą, laukdami, kada empatinės pastangos leis mums geranoriškiau suvokti kitų motyvacijas. Sulaikyti savo impulsą neapdairiai teisti mes galime nebent suvokę, kokia dažnai paini ir sudėtinga yra motyvacijų dinamika, kurioje persipina gėrio ir blogio šaknys – tada sunku jas atskirti: taigi apsiriboti vien neigiamybių kėlimu reikštų neteisybę ir klaidingą vertinimą dar ir todėl, kad tuo metu,

kai individas dažnai yra neigiamų motyvacijų auka ir jos blogai apibrėžia jo moralinį veidą, pozityviosios dažniausiai yra jo paties pasirinktos, dedant tam tikras sunkias valios pastangas – todėl šios yra tikrasis jo Aš veidas.

Trumpai tariant, pirmasis empatijos bruožas turėtų būti nuolatinis prisiminimas, kad egzistuoja ne tik mūsų vidaus pasaulis, kuriuo taip nuoširdžiai rūpinamės; šalia mūsų yra ir daugybė kitų dvasinių pasaulių, kuriuos taip pat reikia suprasti, padrąsinti, jiems pagelbėti. Norint įsiskverbti į šias gelmines šventyklas, reikėtų taikyti jų artinimo, pasitelkiant didelį vidinį atvirumą ir nuoširdžios intuicijos pastangas, meną: tokia laikysena mums galima tik tada, jei atmetame savo mintis bei problemas ir dosniai susitelkiame į kitą, kad padėtume jam, suprastume jį, leistume jam pajusti tikrąjį mūsų draugiškumą.

Tuomet gyvenantieji šalia mūsų galės tikrai patirti tai, kas patiriama nedažnai ir nesėkmingai: jie galės iškrauti ant mūsų savo egzistencinę naštą ir eiti gyvenimo keliu labiau pakylėti. O mes patirsime, kaip naudinga nutolti nuo savęs pačių kaip centro ir kaip tai išlaisvina, kiek šis nusiteikimas gali patenkinti mūsų buvimo kartu su kitais poreikį ir sugriauti mus nuo jų skiriančias užtvaras.

Taip pat turime nepamiršti, kad tai, kas visuotinai pripažįstama kaip auksinė meilės taisyklė, tai yra „elkis su kitais taip, kaip norėtum, kad su tavimi būtų elgiamasi“, mes galime išgyventi tik tada, jei, pasitelkę empatinį jautrumą, mokame susitapatinti su mūsų artimųjų lūkesčiais ir poreikiais taip, kad iš tikrųjų jaustume jų poreikius tarytum savus ir tenkintume juos su tokiu rūpesčiu, kokio tikimės patys.

Žinome, kad visi esame šiek tiek riboti, trapūs, netobuli, egocentriški. Dėl to, nors galbūt ir iš geros valios, lengvai galime tapti vieni kitiems nemalonumų, nesusipratimų, susidūrimų priežastimi.

Į kančias, kurias mums suteikia kiti, galime reaguoti destruktyviai arba konstruktyviai. Instinktyviausias ir spontaniškiausias atsakas yra impulsas už bloga atsilyginti blogu, suteikti kitam skausmo tiek, kiek jis suteikė jo mums, žodžiu, sušvelninti savo žaizdą iliuziniu ir piktavaliu palengvėjimu, kylančiu iš to, kad kenčiame bent jau dviese ir kad mums padarytą neteisybę šiaip ar taip kompensuojame nubausdami kitus. Todėl mums ima atrodyti, kad visi keršto pavidalai (tiek akivaizdūs, tiek subtilesni ir užslėpti, tokie kaip pajuoka ar slapta panieka) įgyja palaimingą magišką galią neutralizuoti patirtą skriaudą, ją panaikinti.

Tačiau taip nėra, nes keršto teikiamas pasitenkinimas yra labai trumpas, o štai dėl jo patirtos traumos sunkėja nuo įvairių kenksmingų padarinių, kuriuos verta išvardyti: mus apima neišvengiamas ir stiprus kaltės jausmas, kylantis dėl to, kad iš esmės naudojamės kito žmogaus kančia, kad mažiau kentėtume patys; didėja mūsų priešiškumas, apmaudas, įniršis, visi jausmai, dėl kurių prarandama emocinė ir psichosomatinė pusiausvyra; mūsų dėmesys ir energija tebėra sutelkti į praeityje patirtą blogį – taigi mums trukdoma imtis dabartyje kurti naują gyvenimą; pagaliau reikia pabrėžti tai, kad žaizda gali virsti chroniška

ir išopėjusia piktžaizde, nes kerštas atima iš sielos tuos taikos ir ramybės išteklius, kurie galėtų ją išgydyti ir sustiprinti.

Taigi keršto ir atpildo troškimas yra blogiausias patarėjas, ir visai išmintinga atrodo kinų patarlė, teigianti, kad tas, kuris keršija, turėtų iškasti dvi duobes: vieną – žmogui, kuriam nori atkeršyti, kitą – sau.

„Norite būti laimingi? Atleiskite"

O dabar panagrinėkime naudingiausią ir sveikiausią reakciją, kuria galime atsakyti į patirtas skriaudas – tai atleidimas. Jis visų pirma yra palaimingas ramybės ir laimės šaltinis tam, kas jį praktikuoja. „Norite būti patenkinti akimirką? Keršykite. Norite būti laimingi amžinai? Atleiskite", – rašė A. Lakorderas (H. Lacordaire).

Iš tiesų atleidimas yra būtinas, kad galima būtų gyventi bent apyramiai ir puoselėti tarpusavio darną. „Žmonės negali gyventi kartu, jei neatleidžia vieni kitiems to, kokie jie yra", – teigė F. Varinjonas (F. Varillon). Tai iš tiesų teisingi žodžiai. Pabandykime įsivaizduoti, koks būtų pasaulis be atleidimo: žmogiški santykiai taptų neįmanomi, nes nuolatos didėtų įtampa šeimoje, tarp giminių, pažįstamų.

Taigi atleidimas teikia neįkainojamą naudą, tai yra patirtų skriaudų užmiršimas, anuliavimas, tarsi jų niekada nebūtų buvę, nuolatinis žiūrėjimas į kitą naujomis akimis, iš naujo dovanojant jam pasitikėjimą, vis atsigręžiant į jo privalumus, pradedant mylėti jį, rodant nuoširdumą ir meilę.

Šitaip panaikinti blogį, tarsi jo visai niekada ir nebūtų buvę, yra išties gana stebuklingas ir be galo produktyvus veiksmas. „Gailestingumas, – rašė V. Šekspyras (W. Shakespeare), – yra dukart palaimintas, nes palaimina ir tą, kuris jį parodo, ir tą, kuris jo susilaukia“

Atleidžiant pirmiausia palaiminamas kaip tik atleidžiantysis. Tas, kuris tebelaiko užantyje pagiežą gyvena niekingai ir jos naštos prislėgtas, kentėdamas ir vargiai gebėdamas daryti gera bei džiaugtis, o gailestingam žmogui pakankamai atpildo visų pirma suteikia švari sąžinė, kuri jam pritaria ir jį giria, augindama tą neprilygstamą gėrį – žmogaus pagarbą pačiam sau.

Minėtinas ir kitoks atpildas: tas, kas nesugeba įveikti apmaudo, atsiskiria nuo to gėrio, kuris yra jo artimasis, ir taip netenka daugybės turtų, kuriuos galėtų gauti iš santykio su juo. Taip atsitinka todėl, kad jis tą artimąjį atstumia ir regi tik neigiamas jo savybes. O atleidus mums grįžta teigiamas santykis su galbūt mus įžeidusiu žmogumi, nes, išsivadavę iš apmaudo, aptemdžiusio mūsų regėjimą tuo, kas kitame mums nepatinka, galime naujai įžvelgti jo teigiamybes ir esame skatinami įžiebti draugišką nuoširdumą.

Gėrį, tenkantį tam, kuriam atleidžiama, galima lengvai įsivaizduoti. Be abejo, retai savo noru griebiamasi piktų darbų, kuriuos įkvėptų sąmoningas noras nuskriausti. Dažniausiai agresyviai pasielgiama iš silpnumo, dėl neurotinių trūkumų, tampant pirmąja savo kompleksų, proto sumaišties auka. Vėliau, atgavus tam tikrą pusiausvyrą, neretai tikrai gailimąsi dėl tokio elgesio – kartais atiduotume nežinia ką, kad tik galėtume sugrįžti atgal, kad tik nebūtume padarę to, ką padarėme.

Deja, panaikinti savo veiksmus jau būna ne mūsų galioje. Tačiau tai padaryti už mus gali tie, kuriuos ketinome nuskriausti, nes atleidę jie nuo mūsų nuima mūsų nuopuolio naštą, ištrindami šį nuopuolį iš savo širdies. Taigi, grąžindami mums ramybę, jie padeda ištrinti šį nuopuolį ir iš mūsų širdies bei suteikia mums galimybę pakylėtiems pradėti naują gyvenimą.

Vienas svarbiausių veiksnių, nulemiančių galimybę mylėti kitus, yra individo gebėjimas mylėti save patį. Gausybė psichologijos laimėjimų byloja apie tai, kad tarp individo požiūrio į save ir požiūrio į kitus esama glaudžios paralelės: tas, kuris save myli, gerbia, priima ir geranoriškas sau pačiam, yra linkęs taip pat elgtis ir su kitais. O tas, kuris yra agresyvus, griežtas ir neprielankus sau, bus linkęs taip pat elgtis su tais, su kurias bendrauja.

Trumpai tariant, galima teigti, kad tas, kas myli save, myli kitus, o tas, kas savęs nekenčia, tendencingai jaučia tą patį ir artimui. Iš čia ir individo pareiga bei gydomoji būtinybė pasverti santykį su savimi taip, kad jis taptų nuoširdus, teiktų malonumą, būtų pakantus.

Ši būtinybė ir pareiga mylėti ir savąjį Aš gali pasirodyti nauja mūsų mąstysenai, nes galimas daiktas, įvairūs moraliniai ir netgi filosofiniai (pakanka prisiminti Kanto „grynosios meilės“ teoriją) pamokymai įkvėpė mums mintį, jog tikroji meilė yra meilė kitiems, o meilė sau yra ne kas kita kaip egoizmas. Todėl dorybė tegali būti tik savojo Aš paneigimas.

Žinoma, tokie pamąstymai iš dalies teisingi, nes norint dosniai mylėti kitus, reikia patiems paaukoti daugybę savo troškimų ir narcisistinių laikysenų. Bet iš tiesų Aš, kurio turime atsisakyti, nėra geriausias ir tikrasis mūsų Aš su savo sveikais ir teisėtais poreikiais. Tai blogiausiasis, egoistiškai į save atsigręžęs Aš, nesugebantis pasiaukojamai domėtis kitais ir atsižvelgti į jų poreikius. Tai Aš,

kuris „myli save blogai“, netgi, tiesą sakant, nekenčia savęs, nes yra prisirišęs prie niekingų egocentriškų pasitenkinimą teikiančių dalykų, kurių nemoka atsisakyti net ir tada, kai tai privalu, kad patenkintų daug svarbesnius kitų poreikius.

Taigi tam, kad pasmerktume ir atsisakytume, reikia šios netikros meilės sau, o ne tos teisėtos, subalansuotos, tikros ir sveikos meilės, trokštančios ir sau suteikti visas tas gėrybes, kuriomis trokštama praturtinti kitus. Antra vertus, jei kiekvieną reikia mylėti dėl tos vertės, kurią jis turi būtent todėl, kad yra žmogus, kodėl individas turėtų šią visuotinę meilę sau pačiam atsakyti? Argi savasis Aš nėra jo pirmas artimasis, už kurį kaip tiktai dėl šio artumo yra atsakingesnis? Argi ir jis neturi žmogiško orumo?

Be to, reikia atsižvelgti į tai, kad tikrų tikriausia mūsų prigimtis, apdovanodama visu savisaugos ir raidos bei polinkio į tai, kas mums malonu, jėgų kompleksu, ragina mus mylėti save, todėl meilė sau yra mums įgimtas ir sveikai instinktyvus faktas. Būtent dėl šios priežasties kada nors egzistavęs didžiausio pasiaukojimo moralinis kodeksas, tai yra Evangelijos moralinis kodeksas, ragina mus mylėti kitus taip, kaip mylime pačius save, laikydamas savaime suprantama šią natūralią tendenciją ir skatindamas mus ne užgniaužti ją, bet nukreipti ir kitų link.

Taigi ypač pateisinama ir teisėta patarti žmogui, kurio jausmai savajam Aš yra nesveiki, suteikti „didelę meilės sau dozę“, pasak Maksvelo (Maxwell), susidedančią iš įvairių dalių: toks žmogus turi įvardyti teigiamas savo savybes, gerbti save už teigiamybes, įvertinti visas pastangas, kurias jis tikrai yra padėjęs dėl gėrio praeityje, tiksliai prisiminti, kad jam pavykdavo padaryti laimingus kitus, liautis griežtai

save smerkus už klaidas, atminti, kad visi turi silpnybių ir kad po kiekvieno paklydimo svarbu tuojau pat pripažinti klaidą, pasukti tiesiu keliu ir toliau ramiai juo žengti per gyvenimą, leisti sau tiek poilsio ir malonumo, kad užtektų vidinei pusiausvyrai palaikyti. Pagaliau reikia paskatinti žmogų atlikti savianalizę, kurios tikslas – kaip galima labiau parodyti tikruosius nevisavertiškumo ir savęs atmetimo jausmus, suvokiant, kad savajai asmenybei priskiriama našta yra nepateisinama ir neproporcinga.

„Aš vaizdinys" ir meilė sau

Su gebėjimu mylėti save pačius ir kitus yra glaudžiai susijusi dinamikos, vadinamos savęs įvaizdžiu, daromos įtakos problema. Tai problema, kurios negalima nepaisyti, nes ji išryškina šeimoje patirtos meilės svarbą, o tai paaiškina, kodėl, viena vertus, esama žmonių, jaučiančių chronišką priešiškumą sau patiems bei kitiems, ir, kita vertus, esama individų, natūraliai linkusių į kupinus jausmingumo santykius ir tuo pat metu į save neturinčių neigiamo požiūrio.

Pakanka prisiminti, kad kiekvienas iš mūsų nesąmoningai savo sielos gelmėse pamažu kuria „Aš vaizdinį", tai yra tam tikrą psichinį paveikslą arba psichologinę tapatybę, turinčią visas savybes, kurias manome turį: šis paveikslas atspindi mūsų pačių suvokimą, mūsų gebėjimų, nuopelnų ir klaidų, mūsų bruožų bei įvairių moralinių savybių suvokimą.

Šis mūsų „Aš vaizdinys" nėra sukurtas iš anksto, bet pamažu apibrėžiamas ir tvirtinamas remiantis mūsų teigiamomis ar neigiamomis patirtimis. Ypač lemiamą įtaką jam daro vaikystės nutikimai, tai, ką vaikas išgyveno,

iškentėjo, tai, kaip su juo buvo elgiamasi, taip pat meilė, kuri jam buvo duota arba, atvirkščiai, kuri iš jo buvo atimta.

Svarbu pabrėžti, kad šį vaizdinį (nebent buvo atlikta kritinė savianalizė) mes dažniausiais nešiojamės savyje nesuvokdami, instinktyviai susitapatindami su juo ir nė trupučio neabejodami, kad jis gali būti klaidingas, nes visa savo siela jaučiamės esą tuo žmogumi, kurio veidas ir yra mumyse išraižytas. Viso to padarinys labai svarbus: esame linkę veikti atsižvelgdami į šią koncepciją – tai yra į žmogų, kuriuo manome arba, tikriau sakant, suvokiame esą.

Ir netgi tada, kai susiprotėję imsime manyti, jog šis vaizdinys iškreiptas ar klaidingas, mums sunkiai pavyks išsivaduoti nuo jo įtakos, kad nuolatos neatgimtų polinkis elgtis taip, kaip jis siūlo. Todėl, pavyzdžiui, individas, kuris jaučiasi niekam tikęs ir neturįs išteklių bei gebėjimų, nuolatos stengsis atsiriboti nuo veiklos, reikalaujančios iniciatyvumo ir kūrybiškumo, tad jam sunkiai sektųsi lavinti savo proto ir veiklos galias net ir tada, jei jis būtų gausiai ar bent jau pakankamai jomis apdovanotas. Ir priešingai, subjektas, laikantis save veiksmingu ir ryžtingu, drąsiai imsis veiklos ir puls gyventi kaip reikiant išnaudodamas savo gebėjimus, nors jie būtų ir kuklūs.

Reikia paminėti ir kitą su „Aš vaizdinio“ problema susijusį faktorių, tai yra „selektyviąją įvykių interpretaciją“, kurios pagrindu žmogus tai, kas jam nutinka, interpretuoja kaip apie save susikurtos koncepcijos patvirtinimą. Todėl individas (nenutolsime nuo minėtojo pavyzdžio), kuris pagal konstituciją laiko save neveiksmingu, yra linkęs atkreipti dėmesį į visas savo klaidas, nesuteikdamas reikšmės pasisekimams ir laikydamas nesėkmes nevisavertiškumo, kurį

mano esant jam būdingą, patvirtinimu. Toks žmogus nepastebi, kad iš tiesų tikroji jo nesėkmių priežastis yra ne talento, bet savigarbos stygius, stabdantis jį ir stumiantis į neviltį.

Taigi apibendrindami šį įdomų polinkį galime daryti išvadą, kad, kaip buvo sakyta, mūsų visų elgesys tarsi šiek tiek „įteigtas" ar „užhipnotizuotas" „Aš vaizdinio", kuris mums atrodo teisingas ir kurio belaisviais rizikuojame likti netgi visą gyvenimą. Tai tikrovė, kurią tiksliai apibūdina palyginimas apie erelį, ilgą laiką laikytą prirakintą prie kelmo. Net tada, kai jo raizgai buvo atleisti, jis nebandė pakilti, instinktyviai manydamas, kad jau nebemoka skristi.

Laimė mylėti save

Gerai supratus šį psichinį dinamizmą, lengva susieti savęs vaizdinio įtaką su individo gebėjimu teikti ir priimti meilę.

Pasvarstykime apie kraštutinį atvejį – apie tėvų norėtą ir lauktą vaiką, kurį jie mylėjo ir kuriuo žavėjosi, kuris, žengdamas pirmuosius savo fizinės ir protinės raidos žingsnius, buvo prižiūrimas, giriamas, o ypač – skatinamas ir raginamas mylėti, nes tėvai ir aplinkiniai žmonės su regimu džiaugsmu ir dėkingumu priimdavo jo švelnumo apraiškas.

Aišku, kad šis vaikas auga turėdamas teigiamą savęs vaizdinį ir yra apimtas spontaniško įsitikinimo, kad meilė yra nuostabiausias, akivaizdžiausias ir natūraliausias dalykas pasaulyje ir kad jis yra pirmas subjektas, gebantis dovanoti meilę ir padaryti laimingus aplinkinius žmones. Be to, jis bus linkęs ir kituose matyti žmones, kurie jį myli, kuriems maloni jo meilė. Taigi toks asmuo stengsis artintis prie

kitų pasitikėdamas, paprastai ir spontaniškai siūlydamas jiems savo nuoširdumą, susidomėjimą, rūpestį.

Šitaip jam elgiantis atsitiks taip, kad jis neturės per daug vargo norėdamas gauti mainais iš savo pašnekovų pakankamai meilės, o jos apraiškos galutinai sutvirtins jame žmogaus, gebančio priimti ir teikti meilę, vaizdinį. Žinoma, ištiks ir nusivylimai. Bet būtent dėl „savęs vaizdinio pastovumo“ šie nusivylimai bus interpretuojami kaip taisyklę patvirtinančios išimtys. Taigi jis stengsis nusivylimus pamiršti, įsimindamas ir visiškai bei iki pačių gelmių į save priimdamas tas kitų nuostatas, kurios jam patvirtina savęs kaip apdovanoto meile, mylėtino ir mylimo žmogaus koncepciją – tai yra didelės dvasinės pusiausvyros bei gerovės faktorius. Išties toks vaikas stengsis į save žvelgti taip pat geranoriškai, kaip stengiasi matyti kitus, susilaikydamas nuo visų tų neigiamų jausmų, kylančių iš agresijos ir neapykantos, nesąmoningai nukreiptų prieš save. Be to, jis džiaugsis ta neeiline laime, kuri yra didelė teisėtos savigarbos dovana, nes niekas taip nesutvirtina pagarbos sau kaip kilniausias aktas, kurį individas gali atlikti – dovanoti meilę kitiems. Todėl ir šiuo atveju toks vaikas išvengs tų daugybės kompleksų, susijusių su žemu savigarbos lygiu, atsiradimo.

O kaip bus tam, kuris savęs nemyli?

Dabar aptarkime didžiausią priešingybę, blogiausią atvejį – vaiką, kurio savęs vaizdinys yra pats prasčiausias ir kuris, užuot save mylėjęs, savęs nekenčia. Galbūt tėvai nesąmoningai vaiką atstūmė; kad ir kaip ten buvo, jam teko mažai meilės ir nedaug pagyrimų, jis buvo kaltinamas pasi-

telkiant kritiką ir pažeminimus. Gali būti, kad įtakos jam turėjo ir kiti veiksniai: fiziniai ar protiniai trūkumai, nesėkmės mokykloje ar pramogaujant, kuklumas, bendravimo sunkumai.

Dėl viso to vaikui susidėliojo neigiamas savęs vaizdinys ir prieš savąją gyvenseną sukilo neapykanta, nusivylimas, pagieža. Taigi jame tūno paslaptingas, nuolatinis liūdesys ir požeminės pagiežos, kuri stengiasi per įvairias apraiškas pasirodyti viskam ir visiems, srovės. Jis nuolatos randa savęs pažeminimo ir pasmerkimo priežasčių. Chroniškai jausdamasis kaltas, toks reikalauja iš savęs pernelyg daug, nepagrįstai priekaištauja sau dėl daugybės dalykų ir yra griežtas bei negailestingas savo klaidoms. Nesirūpindamas savo sveikata, įsipiršinėdamas nereikalingas kančias ir nesąmoningai provokuodamas incidentus, jis netgi gali tapti slaptuoju mazochistu.

Aišku, kad tokia psichologinė situacija negali neprislėgti vaiko gebėjimo mylėti, turint galvoje pirmiausia tai, kad jis, nepatyręs meilės, neturi gyvo, šilto ir konkretaus supratimo, kas jis yra, todėl meilė tampa svetima spontaniškam vaiko elgesiui. Be to, kadangi mažylis nevertina ir atsisako savęs, pirmiausia laiko save nesugebančiu mylėti, teikti malonumą kitiems, padaryti juos laimingus ir dažnai dėl to jaučiasi toks nedrąsus, kad net nebando užmegzti meilės santykių. Dėl tų pačių priežasčių tokiam vaikui atrodo, kad kitiems jo mylėti neįmanoma, kad jis negali būti mielas kieno nors širdžiai ar kelti pagarbą bei simpatiją. Ir jei mažasis susidurtų su meile bei pagyrimais, jam būtų sunku juos priimti kaip autentiškus, nes manytų, jog tas, kuris juos reiškia, yra nenuoširdus arba pakankamai jo nepažįsta – mat priešingu atveju elgtųsi visai kitaip.

Be to, toks vaikas nesunkiai projektuoja kitiems tą atmetimą, kurį iš tiesų taiko pačiam sau, taigi yra linkęs klaidingai manyti, kad visi jį smerkia arba laiko nemaloniu ir nemielu žmogumi. Vadinasi, jis yra linkęs elgtis taip, tarsi tai būtų tiesa, reakcingai ir nepatikliai žiūrėdamas į aplinkinius žmones, su paslėptu priešiškumu ir nusiteikęs gintis. Tačiau šitaip toks žmogus dažnai sukelia nelabai geranoriškas kitų reakcijas, kurios dar kartą taps jam pastangų mylėti ir būti mylimam bergždumo įrodymu. Todėl toks asmuo kenčia ir verčia kentėti kitus, šeimoje ir darbovietėje lengvai susikivirčija, sėja neapykantą, nes nekenčia savęs, skleidžia liūdesį, nes jo siela yra apkartusi.

Nors ši psichologinė situacija sunki, niekas neteigia, kad ji nepataisoma, mat egzistuoja veiksmingas išgijimo kelias, kurį toks žmogus gali nueiti. Sakėme, kad mūsų elgesys su savimi pačiais daro pastebimą įtaką mūsų elgesiui su kitais. Tačiau jei tai neginčijamas faktas, yra teisinga ir priešinga dinamika: mes esame linkę elgtis su savimi taip, kaip elgiamės su kitais, ir puoselėti sau tokius jausmus, kokius puoselėjame kitiems. Iš čia kyla gydomoji būtinybė žmogui, kuriam būdingas žemas savigarbos lygis, dovanoti save kitiems, atliekant net ir kukliausius nuoširdumo, paslaugumo, susirūpinimo, susidomėjimo, gyrimo veiksmus, ir stengtis tai daryti nuolatos, net jei savo vidumi šiuose veiksmuose ir nedalyvautų. Toks atkaklumas tikrai duos palaimingų vaisių.

Baigdami bet kokį mėginimą aptarti meilės psichologiją, kad ir kaip būtume stengęsi, negalime nesuvokti disproporcijos tarp išdėstytų koncepcijų ir išskirtinės aptartos temos reikšmės. Tad kyla daugiau negu pagrįstas klausimas: ar pateikti argumentai leido skaitytojui įžvelgti, kaip didžiai ir lemtingai praturtėjame, meilę pasirinkę pagrindine mūsų egzistencijos motyvacija?

Mat nė viena psichinė tikrovė taip stipriai neįtraukia dvasios ir nėra tokia turtinga nenusakomo pasitenkinimą teikiančio turinio kaip meilė. Todėl vienintelis kelias į ją įsiskverbti ir realiai paragauti gyvos jos tikrovės yra asmeninė patirtis, o ją išsamiai aprašyti žodžiais tam, kuris jos nepatyrė, praktiškai neįmanoma, kaip ir neįmanoma būtų adekvačiai aprašyti šviesos ir spalvų nuostabumo iš prigimties aklam žmogui.

Taigi pagrindinis kvietimas skaitytojui, vienaip ar kitaip šių puslapių įtrauktam į meilės temą, būtų toks: pradėti kantriai ir protingai kas dieną tą meilę reikšti. Tada jis suvoks, kad iš tiesų „meilė yra nuostabus mūsų prigimties poreikis“ (šv. Augustinas) ir kad „meilė yra galutinis ir kilniausias tikslas, kurio galime siekti <...> nes žmogus išganomas per meilę ir meilėje“ (V. Franklis).

„Pabandyk ir tu“ – taip taikliai buvo pavadintas vienas autentiškų liudijimų, turtingų psichologinių atsivertimų, rinkinys. Tie liudijimai buvo žmonių, radusių saviraišką ir laimę, sutelkus savo gyvenimą į meilę ir tarnystę kitiems. Taip, tai kelias, kuriuo reikia bandyti eiti, nes mažai yra

žmogui duota išganymo kelių, kuriais eidamas jis gali išvengti „egzistencijos be būties“ menkystės. Tai kelias, kuriame kiekvienas žengtas žingsnis gali atverti mus ir paskatinti toliau tobulėti, nes meilė yra tikrąja to žodžio prasme „gebėjimas augti“

Vis dėlto reikia pastangų ir atkaklumo, nes mūsų kultūra mums įdiegė pernelyg daug egocentriškų ir narcisistinių įpročių. Tačiau, kaip pamokomai rašo Levas Tolstojus, jei esama darbo, kurį dirbant verta išbandyti savo jėgas, tai toks darbas kaip tik yra šis: „Mylėti yra sudėtingiausia užduotis, kuri nesiliauja egzistavusi nuo tada, vos tik rytą atsikeli, iki tolei, kol vakare atsiguli. Tačiau tuo pat metu tai ir didžiausią paguodą teikianti užduotis, nes kiekvieną dieną tave džiugins nauji finišai, kuriuos ji leis tau pasiekti, ir tu patirsi naujų iš pradžių neįžvelgiamų malonumų, kurie vėliau pasirodys tau esminiai, nes būsi kitų mylimas“

TURINYS

ĮŽANGA 5

KAS YRA MEILĖ 9

Meilė yra pažinimas ir vienovė 12

MEILĖ YRA DŽIAUGSMAS IR DOVANA 15

Meilė kaip dovana 16

Džiaugsmas ir dovana augina vienas kitą 19

UNIVERSALI MEILĖ 21

Tūkstantstygė arfa 24

MEILĖ LEIDŽIA IŠREIKŠTI SAVE IR PATIRTI LAIMĘ....... 27

Meilė patenkina esminius mūsų poreikius 28

Visiškai patenkinti santykį su kitais 29

Meilė patenkina santykio su mūsų Aš, su Absoliutu ir su kūrinijos grožiu poreikį 32

IŠGYTI SU MEILE 36

„Pabandyk ir tu... 39

MEILĖS „ĮSTATYMAI" 41

Išjudinti meilę 42

Iškelti meilę į pirmą vietą 44

Nuolatos gyventi meile 46

Labiau telktis į mylėjimą negu į buvimą mylimiems 50

Nereikšti pretenzijų 52

Mylėti artimiausius žmones 54

PAKANTUMO MENAS 58

Meilė ir trūkumai nėra nesuderinami 60

Saugotis subjektyvių veiksnių, kurie pateikia mums neteisingą kitų įvertinimą 62

Sutelkti savyje teigiamą kitų įvaizdį 63

Apsiginti nuo „psichinio sustabarėjimo" 65

Tobulos meilės sapnas 68

Saugotis „ratilo efekto" 70

KOMUNIKACIJA IR JOS PROBLEMOS 72

Suvokti, kad turime gerėti 73

Būti pasirengusiam labiau klausyti negu kalbėti 74

Neduoti patarimų, jei jų aiškiai neprašoma 76

Išmokti priimti kitą 78

AGRESIJOS LIGA 82

Ką manyti apie „agresijos protrūkius"? 84

Ką daryti su agresija? 86

Užkirsti kelią agresijai atsirasti 87

NARCISIZMAS IR EMPATIJA 92

Narcisizmo žala 93

Empatija – tai gebėjimas susitapatinti 96

KERŠTAS AR ATLEIDIMAS 99

„Norite būti laimingi? Atleiskite" 100

PIRMA: MYLĖTI SAVE PAČIUS 103

„Aš vaizdinys" ir meilė sau 105

Laimė mylėti save 107

O kaip bus tam, kuris savęs nemyli? 108

IŠVADOS 111

Mina, Claudio

Mi238 Meilės psichologija / Claudio Mina. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2005. – 116 p.

ISBN 9955-619-39-2

Knygoje rimtai gilinamasi į meilės prigimties savitumus, siekiama pateikti paprastą ir aiškų jos apibrėžimą, nustatyti būdus bei elgesio modelius, padedančius šį nuostabų gebėjimą lavinti. Daugumoje skyrių autorius apmąsto pačius kasdieniškiausius meilės gyvenimo aspektus.

UDK 159.94+177

Claudio Mina

Meilės psichologija

Redaktorė *Violeta Mickevičiūtė*

Viršelio dailininkas *Arūnas Prelgauskas*

2005 03 24. Tiražas 3000 egz. Užsakymas 245.
UAB „Katalikų pasaulio leidiniai", Pylimo g. 27/14, LT-01141 Vilnius
Spausdino UAB Adomo Jakšto spaustuvė, Girelės g. 22,
LT-56160 Kaišiadorys